

جمهورية مصر العربية
وزارة التربية والتعليم
قطاع الكتب

الاقتصاد المنزلى

« ولاء فى الأسرة »

الصف الأول الإعدادى

الفصل الدراسى الثانى

تأليف

أ.د. كوثر حسين كوچك

أ. فتحية مصطفى شال — أ. أزهار عبد الله أحمد

د. صبحية شافعى — أ. بشرى فايد

تحرير وإخراج

مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية

٢٠٠١-٢٠٠٢

الاســـم : ....

المدرســة : ....

الفصــل : ....

العــــنوان : ....

العام الدراسى : ....٢٠٠١-٢٠٠٢...............

المقدمة

تزايد اهتمام دول العالم بتربية الأجيال الحاضرة ؛ لكى تستطيع الحياة والتنافس والتفوق فى المستقبل .. ذلك المستقبل الذى يعتمد على العلم والتكنولوچيا والتفكير الإبداعى الخلاق . ولم يعد الاهتمام يركز على حفظ المعلومات ، ولكنه يركز على تنمية المهارات الحياتية ، التى تسلح الفرد بالقدرة على التعايش فى مجتمع متطور وسريع التغير .

ومادة الاقتصاد المنزلى من أكثر المواد ، التى تهتم بتنمية هذه المهارات الحياتية ؛ حيث يرتبط مضمون هذه المادة بالحياة الأسرية ، وما يتعلق بها من مجالات مختلفة ، هى : العلاقات الأسرية وتربية الطفل ، وإدارة المنزل واقتصاديات الأسرة ، والغذاء والتغذية ، والملابس والنسيج ، وتأثيث المنزل وتجميله وأدواته وأجهزته . وتدرس هذه المجالات فى تكامل وترابط ؛ لتمثل واقع الحياة الأسرية .

وهذا الكتاب – الذى بين يديك – هو أول كتاب ، يؤلف للتلميذة فى المناهج المطورة فى مادة الاقتصاد المنزلى ، وقد تخيرنا له عنوان " ولاء فى الأسرة "، وذلك من منطلق إيماننا القوى بأن أولى خطوات الانتماء والولاء للوطن هى الولاء للأسرة ، ولعلنا قصدنا أن يكون اسم التلميذة " **ولاء** " ، كتعبير حيٍّ متجسد عن قيمة هذا المعنى فى هذا الكتاب :

" **ولاء** " فتاة فى الصف الأول الإعدادى ، تعيش مع أسرتها الصغيرة ، وهى تمثل كل تلميذة فى نفس عمرها ؛ من حيث خصائصها واهتماماتها ومشكلاتها.

من خلال " **ولاء** " تتعرفين أنت – قارئة هذا الكتاب ، وأنت قارئ هذا الكتاب – على كل ما يهمك فى مجالات الحياة الأسرية ، فى صورة قصصية شيقة . ويتضمن كتاب الفصل الدراسى الثانى على وحدتين متكاملتين مترابطتين، تغطى باقى عناصر المقرر الدراسى فى شمول كامل هى : " **ولاء ست البيت**" – "دعوة لحفل عيد ميلاد" .

قسمت كل وحدة منهما إلى دروس متكاملة ومترابطة أيضًا ، تضمن تسلسل الأفكار ، ونمو المفاهيم والمهارات تدريجيًا .

وقد حرصنا أن يكون عرض المادة فى الدروس بأسلوب تفاعلى ، يدفع القارئ إلى التفكير والاستجابة، والقيام ببعض الأنشطة بدلاً من الأسلوب التلقينى ، الذى يجعل القارئ سلبيًا .

ونختم كل درس من دروس الكتاب ببعض التدريبات ؛ للتأكيد على توظيف ما يتعلمه القارئ من معلومات ومهارات واتجاهات .

هذا .. وإلى جانب اشتمال الكتاب على الأهداف المعرفية والمهارية والوجدانية ، الخاصة بمحتوى المادة .. فقد حرصنا على تضمين الدروس عديداً من مفاهيم بعض القضايا العالمية المعاصرة ، مثل : مشكلات البيئة ، والصحة والتضخم السكانى ، والتسامح ، وحسن استخدام الموارد ، والتربية من أجل السلام والمهارات الحياتية وغيرها من القضايا المعاصره .

واعتمدنا فى عرض المحتوى على الصور والرسوم التوضيحية الجميلة والجذابة ، التى تزيد من فهم القارئ للموضوعات ، ومتابعتها بسهولة ويسر ؛ مما يساعد على تحقيق الأهداف المنشودة .

ونحن إذ نقدم هذا الكتاب ، نأمل أن يسهمَ فى تربية شباب مصر الحاضر ، وأن ينمى بين أبنائنا الولاء والحب والتقدير لأسرهم ، ولوطنهم العزيز ، مصرنا الغالية .

والله ولى التوفيق

المؤلفون
ومركز تطوير المناهج

المحتويات

المحتويات

الوحدة الأولى

ولاء ست البيت

(لمدة أسبوع)

دروس الوحدة

١ الاعتماد على النفس داخل الأسرة .

٢ التصرف فى الحالات الطارئة.

٣ دورة الطعام فى حياة الفرد والأسرة .

٤ نظافة وسلامة الغذاء .

٥ العناية بملابس الأسرة .

٦ عمل الإصلاحات البسيطة فى الملابس .

٧ الغسل والكى وتخزين الملابس .

٨ السمات الشخصية التى تسهم فى سعادة الفرد وسعادة الآخرين .

الدرس الأول

الاعتماد على النفس داخل الأسرة

ماذا نتعلم فى هذا الدرس ؟

* الاعتماد على النفس .
* تحمل المسئولية .
* حسن التصرف .
* مراعاة السلامة والأمان داخل المنزل .

القضايا المتضمنة :

* المهارات حياتية .
* احتياطات السلامه والأمان .
* الصحة الوقائية والعلاجية .
* المحافظة على البيئة وتجميلها .



فى صباح أحد أيام الإجازة الصيفية ، بينما أسرة **ولاء** تتسامر أمام جهاز التليفزيون ، فإذا بجرس التليفون يرن ، وكان المتحدث خالة **ولاء** تخبرهم أن موعد زفاف ابنتها قد تحدد ، وتطلب من أختها الحضور إلى الإسكندرية لمساعدتها فى الاستعداد لإجراءات حفل الزفاف .

وبعد أن تشاورت الأم مع زوجها ، ومع **ولاء** وأخيها وائل .. قررت الأسرة ؛ أن تسافر الأم إلى أختها على أن يلحق بها باقى أفراد الأسرة فى نهاية الأسبوع .

طلبت الأم من **ولاء** أن تكون مسئولة عن المنزل فى فترة غيابها ، وأن تقوم برعاية أختها الصغيرة أمل .

فتعالى معنا لنرى ، هل نجحت **ولاء** فى هذه المهمة ، وكيف ؟

سافرت الأم وبدأت ولاء تشعر أنها لابد أن تعتمد على نفسها ، وأن تقوم بالمهام المتنوعة التى ستواجهها خلال سفر والدتها ، وكان عليها أن تحسن التصرف، حتى تمر هذه الفترة فى سعادة وهناء على الأسرة جميعها .

فكيف تحسن التصرف ؟

إن أساس التصرف السليم فى أداء الأعمال هو التخطيط الجيد ، وقد سبق أن درست فى الوحدة الأولى التخطيط لوقتك الشخصى ، ولكن **ولاء** هنا تخطط لعدد من الأعمال اليومية المطلوبة منها ، سواء بالنسبة لمسئولياتها الشخصية تجاه نفسها ، أو مسئولياتها تجاه البيت وأفراد الأسرة .

فكيف يتم التخطيط لهذه الأعمال ؟

التخطيط كما علمت هو التفكير فى الأعمال المطلوبة وترتيب وتنظيم هذه الأعمال ، وبه يتمكن الفرد من تحقيق ما يريد عمله فى أقل وقت وبأقل جهد .

ولذا .. فإن التخطيط يساعد الفرد على تأدية ما عليه من أعمال بسهولة وبسرعة مع الدقة ؛ فمثلاً عند تخطيط **ولاء** لأعمالها .. لابد أن تحدد الوقت المناسب لكل عمل ، ومن الذى سيقوم به ؛ حتى لا يطغى عمل على آخر ، وتجد أنها فى نهاية اليوم لم تقم بكل ما كانت تريد إنجازه من أعمال .

هيا نفكر فى الأعمال المطلوبة من **ولاء** ، ونضع لها خُطة ....

هل من الأفضل أن تضع **ولاء** خطة للأسبوع كله ؟ أم تضع خطة لكل يوم ؟ وهل من الأكثر فائدة أن تكتب **ولاء** الخطة التى تفكر فيها ، أم تكتفى بوضعها فى ذهنها وتتذكرها ؟

(ناقشى مع زميلاتك مميزات الخطط المكتوبة والخطط الذهنية ، وكذلك الخطط طويلة المدى وقصيرة المدى) ..

والآن احضرى ورقة ، دونى فى كراستك الأعمال المطلوبة من **ولاء** ، وضعى الخطة التى تقترحينها .

عند وضعك لهذه الخطة ، هل تذكرت أن من الأعمال المطلوبة من ولاء :

١- إعداد طعام الإفطار بمعاونة أخيها .

٢- رعاية ونظافة أختها الصغيرة أمل .

٣- نظافة وترتيب المنزل .

٤- إعداد طعام الغذاء .

٥- تنظيف الأدوات بعد الاستعمال بالاشتراك مع أخيها .

٦- ولم تنس ولاء ممارسة بعض الهوايات ، مثل القراءة أو الرسم ... الخ .

هذا إذا كانت الخطة يومية ، إما إذا كانت أسبوعية فإن على ولاء أن تخصص وقتًا للعناية بملابس الأسرة من غسل واصلاحات بسيطة ... وكى إذا لزم الأمر .

هكذا ستجدى أن وضع خطه لهذه الأعمال سيساعدك فى تنفيذها بسهولة ويسر ، وستراعى السلامة التى سنوضحها لك فيما بعد .

« السلامة والأمان داخل المنزل »

" الوقاية خير من العلاج " عبارة نرددها فى مواقف كثيرة ، بمعنى أنه من الأفضل العمل على تجنب حدوث المخاطر والحوادث ، فما المخاطر التى يمكن أن تحدث فى منزل أسرة ولاء أثناء سفر والدتها ؟

فكرى معنا ودونى الحوادث التى قد تحدث ؟ .. نظراً لأهمية التربية من أجل السلامة والأمان داخل المنزل .. فقد زاد الاهتمام بدارسة أسباب الحوادث المنزلية وطرق الوقاية منها .

ويمكن تقسيم الحوادث والمخاطر المنزلية إلى ثلاث مجموعات وهى :

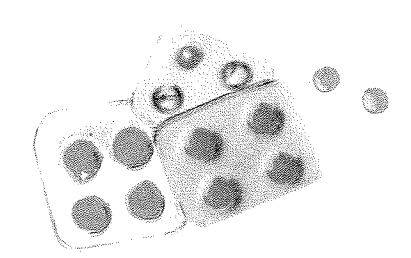
١- حوادث نتيجة لتصرفات الأفراد .

٢- حوادث نتيجة لسوء استخدام الأجهزة.

٣- حوادث نتيجة لترتيب الأثاث بطريقة خاطئة .

وسنستعرض معًا بعض المخاطر والحوادث من كل قسم ، ونركز على الحوادث الأكثر شيوعًا.

حوادث نتيجة لتصرفات الأفراد :



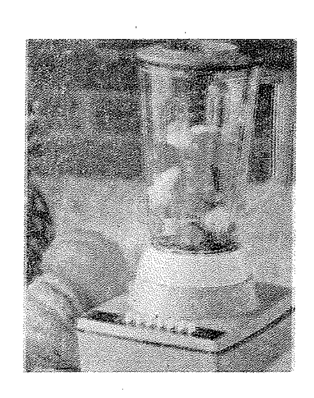
١- ترك الأدوية وبعض أدوات التنظيف فى متناول الأطفال .

٢- وضع أوانى الطهى بطريقة غير صحيحة .

٣- ترك مياه على الأرض وعدم تجفيفها جيداً .

٤- وضع وعاء صغير به مادة دهنية ، مثل الزيت أو السمن على موقد ذى شعلة واسعة.

٥- ترك مصادر الكهرباء فى متناول الأطفال (الفيش) .



حوادث نتيجة لسوء استخدام الأجهزة والأدوات :

١- تسرب الغاز نتيجة لتلف الخرطوم الموصل للموقد .

٢- رفع غطاء حلة الضغط بمجرد إطفاء شعلة الموقد ؛ أى قبل خروج البخار .

٣- ملامسة توصيلة الكهرباء للماء .

٤- ترك المكواة على سطح المنضدة ، وهى متصلة بالكهرباء .

٥- ترك شعلة السخان موقدة ، دون داعٍ (أحيانًا تنطفئ بفعل الهواء ، ويتسرب الغاز).

٦- استعمال السكين بطريقة خاطئة .

حوادث نتيجة لسوء ترتيب الأثاث داخل المنزل :

١- وضع الكراسى أو المناضد بجوار النوافذ أو الشرفات فى حالة وجود أطفال بالمنزل .

٢- عدم ترك ممرات كافية بين قطع الأثاث ؛ مما يؤدى إلى تعثر الأشخاص ؛ خصوصًا كبار السن.

٣- ترك لعب الأطفال مبعثرة على الأرض .

٤- عدم استخدام إضاءة كافية داخل المنزل .

والآن إليك بعضًا من الحوادث وكيفية تلافيها لتجنب السقوط على الأرض :

١- استعملى السلم المنفصل ؛ لإحضار أى شئ مرتفع ، ولا تقفى على كرسى .

٢- رتبى المنزل ، وضعى كل شئ فى مكانه ، حتى لا يتعثر أحد أثناء سيره فى المنزل ؛ خاصة إذا كان هناك أطفال صغار ، يتركون لعبهم فى جميع أرجاء المنزل .

٣- لا تتركى الأرض مبللة ، دون داع واحرصى أثناء السير فى حالة التنظيف بالماء والصابون .

٤- لاحظى عدم وضع أى شئ مرتفع بجانب النافذة أو سور البلكونة فى حالة وجود أطفال صغار .

٥- إذا كان هناك أشخاص كبار فى السن .. فيجب معاونتهم على الحركة ؛ حتى نجنبهم السقوط وويلاته.

٦- لاحظى أن تكون الإضاءة كافية فى كل مكان ، وأن يكون مفتاح الإضاءة على ارتفاع مناسب .

لتلافى حدوث الحروق والحرائق :

١- تأكدى دائمًا أن أيدى أوانى الطهى سليمة وعند وضعها على الموقد يجب أن تكون الأيدى موضوعة للداخل ، وليست فى مقدمة الموقد حتى لا ينسكب ما فيها خصوصًا إذا وصل إليها أطفال صغار.

٢- حاولى ارتداء ملابس غير قابلة للاشتعال بسهولة.وأنت أمام الموقد .

٣- احرصى على جريان الماء البارد قبل الساخن من خلاط المياه عند الاستعمال .



٤ - أن تؤكدى على أضرار شرب السجائر على الصحة العامة للجميع سواء المدخن أو الجالس معه (المدخن السلبى) وعدم إلقاء ما يتساقط من السجائر أو أعقابها على الأرض مما يتسبب فى حدوث الحرائق .

٥ - عند استعمال مواد قابلة للاشتعال مثل البنزين والبيروسول ، عليك بالحذر الشديد والبعد عن أى لهب

٦ - احذرى ترك المكواة وهى مشتعلة فوق قطعة ملابس ، حتى لا تحترق .

٧ - لإطفاء الزيت المشتعل يرش دقيق أو نشا لإطفاء الشعلة .

لتجنب حدوث الاختناق :

١- تأكدى من أن الأجهزة التى تعمل بالغاز فى حالة جيدة ، وأن الخرطوم الموصل سليم وليست به شقوق .

٢- راجعى وضع المفاتيح الخاصة بالجهاز باستمرار ؛ حتى تتأكدى ما إذا كانت مغلقة أو مفتوحة دون اشتعال فيتسرب الغاز .

٣- احترسى من غليان اللبن وانسكابه على الشعلة فيطفؤها ، ويتسرب الغاز .

لتجنب حدوث التسمم :

١- احرصى أن تكون مواد التنظيف فى مكان مغلق صابون - ديتول - ورنيش ... الخ . حتى لا تصل ليد الأطفال ، كذلك الأنواع المختلفة من الأدوية .

٢- عدم وضع مواد التنظيف مثل الكلور أو الكيروسين فى زجاجات المياه أو زجاجات المياه الغازية .

٣- احترسى من تناول أى طعام تعرض للفساد أو التلوث .

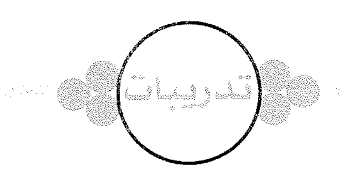
ملحوظة :

وبعد أن استعرضنا الحوادث الأكثر شيوعًا ، عليك ألا تقعى فى هذه الأخطاء ؛ حتى لا تعرضى نفسك لمشاكل أنت فى غنى عنها .

وأيضًا للسلامة والأمان ، قد تصادفك حالات طارئة يجب أن تحسنى التصرف أثناءها وهذا ما سوف نوضحه لك فى الدرس القادم .



لإطفاء الزيت المشتعل يرش دقيق أو نشا لإطفاء الشعلة .



١- ما أولى الخطوات التى اتبعتها ولاء عند سفر والدتها ؟ ولماذا ؟

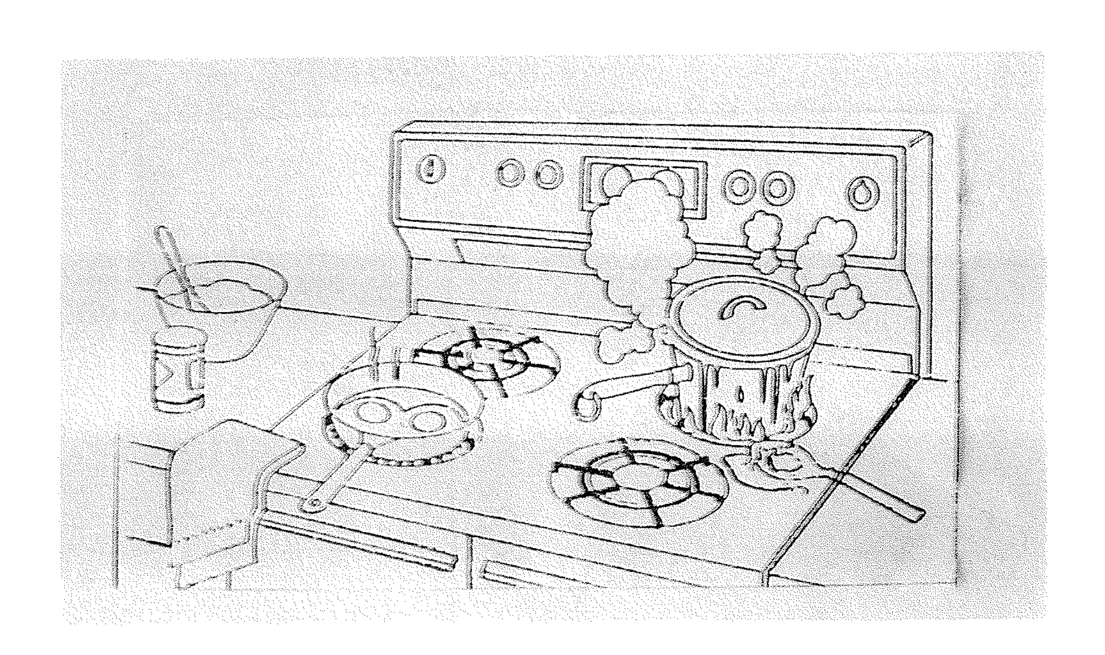
٢- كيف اعتمدت ولاء على نفسها وما تصوراتك للأعمال التى قامت بها ؟

٣- حددى بعض الأخطار المنزلية واكتبى قائمة باحتياطات الأمن المطلوبة .

٤- انظرى إلى قائمة المخاطر التالية وحددى عشر احتياطات يمكن اتباعها لتجنب هذه الحوادث .

- السقوط على الأرض . - انسكاب الأطعمة من علي الموقد .
- جرح من السكين . - حروق أثناء استعمال حلة الضغط .
- احتراق منضدة الكى . - إطفاء شعلة البوتاجاز مع عدم غلق المفاتيح .

٥- ضعى دائرة حول مواضع الخطر واقترحى كيفية تلافى هذه الأخطار .



الدرس الثانى

التصرف فى الحالات الطارئة

ماذا نتعلم فى هذا الدرس ؟

* كيفية التصرف فى بعض الحالات الطارئة .
* التحكم فى المشاعر .
* مهارات الاتصال .
* الحفاظ على الموارد .

القضايا المتضمنة :

* المهارات الحياتية .
* احتياطات السلامة والأمان .
* الصحة الوقائية والعلاجية .
* البيئة والمحافظة عليها وتجميلها .
* ترشيد الاستهلاك .

لا شك أنه لضمان سلامة وأمان المنزل يجب على ولاء أن تحسن التصرف حيال أى ظرف طارئ ، وأن تستطيع التحكم فى مشاعرها ، وأن تكون لديها مهارة الاتصال ؛ حتى لا تتعرض هى أو أسرتها لأى أذى ؛ لذلك فقد حرصت ولاء على أن تكون دائمًا هادئة وتتحكم فى مشاعرها .

اسألى زميلاتك ، وتبادلى الإجابات معهن حول مواقف حدثت لهن وكيف كان رد فعلهن، وهل نجحن فى السيطرة على مشاعرهن ، وهل تصرفن بحكمة ؟ ...

الآن تعالى بنا نعرض عليك بعض المواقف التى يمكن أن تتعرضى لمثلها ، ونضع لك بعض التصورات للحلول المعقولة من هذه الأمثلة :

- أن يطرق بابك شخص غريب لا تعرفينه من قبل ، ويسألك عن والدتك أو والدك .
- أن تتلقى مكالمة تليفونية ، ويطلب شخص مجهول لك محادثة والدتك أو والدك .
- إذا تعرضت أنت أو أحد أفراد أسرتك لحادث ما داخل المنزل .

دعينا نوضح لك كيف يمكنك التصرف إذا حدثت لك هذه الأمثلة من المفاجآت وغيرها ....

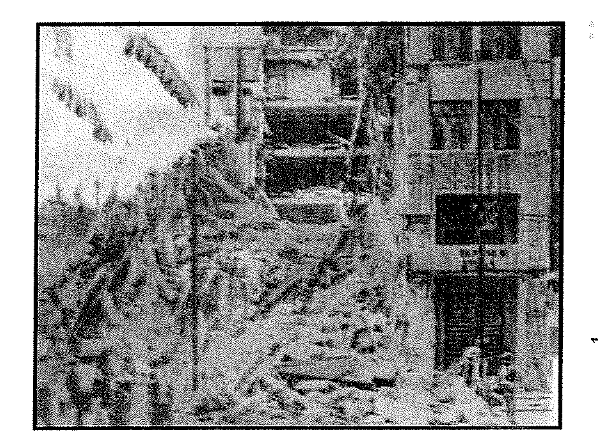
١- فى حالة أن يطرق بابك شخص ، لا تعرفينه ، التزمى بهذه النصائح :

- لا تفتحى الباب مطلقًا .
- اسأليه عن اسمه من خلف الباب .
- لا تخبريه أنك بمفردك بالمنزل .
- اخبريه أن والدتك لا تستطيع الحضور الآن إلى الباب ، وأنه يمكنك إبلاغها بما يريد .
- إذا كان يحمل شيئًا يريد أن يقدمه اطلبى منه أن يتركه بجوار الباب أو عند الجيران .
- وإذا طلب منك استعمال التليفون ؛ لأن تليفونه عطلان وهو مضطر لذلك ، فاطلبى منه أن يستعمل تليفون الجيران .

٢- إذا تلقيت مكالمة تليفونية ، وطلب شخص مجهول محادثة أحد والديك . فاتبعى الخطوات الآتية :

- كونى مهذبة وأجيبى عليه بطريقة لبقة ، ولكن لا تعطيه أى معلومات عن موقفك بالمنزل .
- لا تبلغيه مطلقًا أنك بمفردك بالمنزل .
- اخبريه أن والدتك أو والدك مشغول لا يستطيع الرد الآن على التليفون ، ويمكنه ترك الرسالة المطلوبة لتبلغيها له .

٣- عند حدوث زلزال اتبعى الخطوات الآتية :



- الزمى الهدوء ولاتفزعى .
- اجلسى تحت منضدة أو مقعد .
- لا تنزلى على سلم المنزل .
- لا تستعملى المصعد .

التحكم فى المشاعر ومهارات الاتصال :

عند وقوع أى حادث مفاجئ ، عليك أن تتحكمى فى مشاعرك ، ولا ترتبكى حتى تستطيعى التصرف بحكمة ؛ فيمكنك الاتصال بأحد الجيران ، أو أحد أقاربك ؛ لتروى له الحادث ، أما إذا لم تجدى أحد فيمكنك عمل الآتى :

- اطلبى رقم النجدة .
- اذكرى تفاصيل الحادث باختصار .
- اذكرى عنوانك ورقم تليفونك ، وانتظرى لتستمعى لتوجيهاتهم فى هذا الشأن، حتى يصلوا إليك ، مع عربة الإسعاف أو المطافئ ... إلخ .
- انظرى إلى الجدول المرفق ، وحاولى أن تنفذيه وتضعيه فى مكان ظاهر ؛ حتى تستعينى به فى حالات الطوارئ :

بيان بأرقام التليفونات الهامة (هذه القائمة توضع فى مكان ظاهر)

الإســـــــــم	رقم تليـفون العـمل	رقم تليفون المنزل	مكان العــمل
اسم الوالد بالكامل			
اسم الوالدة			
اسم الجار			
اسم أحد الاقرباء			
اسم الدكتور			
	رقم تليـفون الطوارئ		
(النجدة)			
(الإسعاف)			
(المطافئ)			

الحفاظ على الموارد :

من أهم ملامح حسن التصرف ، الحفاظ على الموارد ، ومنها : النقود ، المياه ، الكهرباء ، الوقود ... إلخ . وكان على **ولاء** أن تحسن التصرف فى كل هذه الموارد ، **فماذا فعلت ؟**

فكرى معنا ودونى تصوراتك .

إن **ولاء** توضح لك كيف تحافظى على مواردك مثل :

النقود :

يجب أن تكون هناك خطة لإنفاقها ؛حتى لا يساء استخدامها بإسراف؛فلا تؤدى الغرض منها .

المياه :

عند استخدام المياه لا داعى لترك (الصنبور) مفتوحًا بعد الاستعمال ، وعند حدوث أى تلف به يجب الإسراع بإصلاحه ؛ للمحافظة على الماء الذى هو شريان الحياة ، ولا غنى عنه .

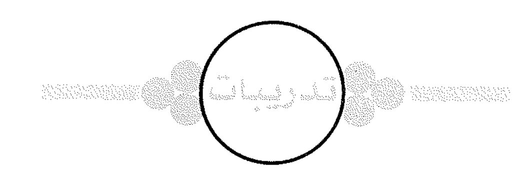
الوقود :

عند استخدام الوقود بأنواعه المختلفة - سواء أكان بوتاجازاً أم غازاً طبيعيًا أم كيروسين - لاداعى لترك الأجهزة موقدة دون استخدام ، بل يجب تجهيز الأوعية والمواد المراد طهيها أولاً، ثم القيام بإشعال الجهاز المستخدم .

الكهرباء :

تستخدم الكهرباء فى الإضاءة ، وتشغيل الأجهزة المختلفة التى بالمنزل ، ويجب علينا أن نحسن استخدامها ؛ فلا تترك المصابيح مضاءة دون داع ، أو يترك السخان الكهربائى مشتعلاً باستمرار ، أو أى من الأجهزة الأخرى مثل المدفأة أو المكواة ... إلخ .

وأخيراً .. فإن عليك مسئولية كبيرة تجاه ترشيد استهلاك هذه الموارد والمحافظة عليها ، كما فعلت صديقتنا **ولاء** . والآن أهمس فى أذنك بنصيحة مهمة وهى ألا تجلسى لفترة طويلة أمام التليفزيون ، حتى لا تؤذى عينيك ، وتتعرضى للإشعاعات الضارة الصادرة من الجهاز ، وإذا غلبك النعاس فأغلقى الجهاز فوراً لتحافظى على صحتك وأيضًا على مواردك .



(١) سقطت أختك الصغيرة من على الكرسى وهى تلعب وجرحت جبهتها ونزفت بشدة .

ماذا عليك ان تفعلى فى هذا الموقف إذا كنت بمفردك بالمنزل - اكتبى الخطوات مسلسلة بترتيب أهميتها .

(٢) إذا طرق على الباب شخص لا تعرفينه يسأل عن والدتك .. ماذا يكون تصرفك فى هذا الموقف علمًا . بأنك بالمنزل وحدك .

(٣) ضعى علامة (√) أو (×) أمام التصرفات التالية مع ذكر السبب ، (علمًا بأنك بمفردك بالمنزل) :

أ - جاء عامل التلغراف ففتحت الباب وذهبت لإحضار قلم لتوقعى بالاستلام . (   )

ب- دق جرس التليفون وسأل المتحدث إذا كان والدك بالمنزل فأخبرتيه أنه لا يوجد أحد بالمنزل غيرك . (   )

جـ- انسكب الشاى الساخن على ساقك فاتصلت بوالدتك فى العمل واخبرتها فأشارت عليك بما تفعليه . (   )

د- لاحظت مرض أختك الصغيرة وارتفاع حرارتها وأنها تعرج وتتألم فجلست تبكى بجوارها إلى أن حضرت والدتك . (   )

(٤) نشر هذا الخبر فى إحدى الجرائد .

فاتورة مياه الشرب يكفى رى ٣٠٠ ألف فدان!

الهيئة تخسر يوميا ما يقرب من مليون جنيه

- كيف تسهمى فى المشاركة فى حل هذه المشكلة ؟

- عند إستخدام الكهرباء كوقود . ما الإرشادات التى يجب إتباعها ؟

دور الطعام فى حياة الفرد والأسرة



ماذا نتعلم فى هذا الدرس ؟

* دور الطعام من الناحية الجسمية .
* دور الطعام من الناحية النفسية .
* المعلومات التى تساعد فى اختيار الطعام .

القضايا المتضمنة :

* الصحة الوقائية .

كان من أهم مسئوليات **ولاء** فى فترة توليها مهام الأسرة - خلال تغيب والدتها - أن تفكر فى طعام الأسرة ، وماذا ستعد لهم . ولكى تتخير الوجبات المتكاملة المناسبة لأفراد أسرتها تذكرت أن إعداد الطعام للأسرة يحتاج لعناية فائقة لأن دور الطعام فى حياة الفرد والأسرة ينقسم إلى شقين .

أولاً : دور الطعام من الناحية الجسمية .

ثانيًا : دور الطعام من الناحية النفسية .

أولاً : دور الطعام من الناحية الجسمية :

للطعام أهمية كبرى فيما يتعلق بالنمو الجسمى والعقلى ولذلك فإن التغذية غير المناسبة قد تكون نتيجة لقلة الكميات أو كثرتها ؛ فتسبب السمنة أو

النحافة ، أو تكون غير مستوفية للعناصر الضرورية للنمو فتسبب الشعور بالإرهاق والضعف وتقل مقاومة الجسم للأمراض . ولذلك .. فإن الغذاء الجيد أساس الصحة الجيدة . ولكن تختلف الاحتياجات الغذائية من شخص لآخر تبعًا لعدة نقاط ، هى :

السن - الجنس - نوع العمل كما سبق أن درست ؛ فمثلاً ما تحتاجه أمل من غذاء لنموها غير ما يحتاجه والدها من أغذية تجدد أنسجة وخلايا الجسم ... الخ .

أما أنت - ولأنك فى سن **ولاء** - فأنت تحتاجين إلى غذاء معين فى هذه المرحلة العمرية بصفة خاصة ، وهو ما يؤثر عليك الآن بل وفى المستقبل أيضًا ، فهو بمثابة رصيد لك للسنوات المقبلة ، هذا علاوة على أن العقل ينمو أيضًا جنبًا إلى جنب مع الجسم ، فإهتمامك بنوعية غذائك يساعدك على النجاح فى شتى المجالات ، وهناك مقولة شهيرة تقول : **«أنت ما تأكلين»** . وهذا معناه أن للغذاء دوراً مهمًا فى حياة كل شخص ، وعدم الاهتمام به يؤثر على النمو بجميع أنواعه .

ويمكننا أن نجمل فوائد الغذاء فيما يلى :

١- إنتاج الطاقة الضرورية لمساعدة الجسم على القيام بوظائفه .

٢- إمداد الجسم بالمواد الغذائية الضرورية للنمو وتجديد ما يتلف من الخلايا .

٣- تنظيم العمليات الحيوية للحفاظ على الصحة ، والمساعدة على مقاومة الأمراض .

وارجعى لما درستيه فى الوحدة الأولى ... وخططى لوجبات غذائية منوعة ومتكاملة .

ثانيًا : دور الطعام من الناحية النفسية :

لاشك أن للطعام دوراً مهمًا من الناحية النفسية على جميع الأشخاص مثلما أن له فوائد اجتماعية أيضًا ؛ إذ أن تناول الطعام يضفى على النفس البهجة والسرور ، وهو يشبع كثيراً من الرغبات لدى الإنسان ، والطعام ، ينشر أيضًا الألفة والترابط بين الأشخاص .

فتناول الأسرة الطعام فى مواعيد محددة يكون سببًا فى جمع شملهم واجتماعهم ، وتكون

فرصة لمناقشة بعض اهتماماتهم أثناء تناوله ، كذلك دعوة الأقارب والأصدقاء فى المناسبات المختلفة مثل الأعياد .. وحفلات .. أعياد الميلاد .. إلخ ، كما أنها تقرب أفراد العائلة والاصدقاء لبعضهم ، وتضفى نوعًا من الترابط والبهجة والحب .

ولا ننس أن على موائد الطعام باختلاف أنواعها ، يمكن أن تناقش أهم القضايا ، وتوجد الحلول المناسبة لها ؛ لأن الطعام يضفى نوعًا من الألفة على جو هذه الاجتماعات ، والتى أحيانًا تحوى القرارات الجافة والمصيرية ، كما أنه يقرب من وجهات النظر فى يسر وسهولة .

ومن هنا نجد أن الطعام يلعب دوراً مهمًا على جميع المستويات .

استفيدى من المعلومات التى تساعدك فى اختيار طعامك :

أصبح من المؤكد أن **ولاء** ستقوم بشراء بعض الأطعمة ؛ لإعدادها لأفراد أسرتها ، فطلبت من والدها بعض النقود ، وذهبت لتشترى ما تحتاج إليه . ولأن **ولاء** إنسانة منظمة ، وتشعر بالمسئولية .. فقد أعدت قائمة مسبقًا بما تريد أن تشتريه ، حتى لا تنسى شيئًا ، وبالطبع .. فإن هذا يساعدها على توفير الوقت والجهد فى تذكر ما تريد ، أيضًا فإن **ولاء** اختارت المتجر المناسب ، الذى يساعدها على توفير المال مع جودة البضاعة الموجودة به .

وهناك بعض الإرشادات والنصائح ، التى اتبعتها **ولاء** ، عند اختيارها للأطعمة المختلفة ، وعليك أن تنتبهى أنت أيضًا لها :

- لا تنبهرى بالدعاية والإعلانات الجذابة عن بعض السلع ؛ لأنها أحيانًا تكون مضللة ، ولا تنم عن مضمونها بصدق ودقة ، علاوة على أنها تدفعك لشراء أشياء أنت لست بحاجة إليها فى الوقت الحاضر .
- وعند اختيارك لطعامك ، هناك لوائح تحدد نوعية المعلومات التى يجب كتابتها على السلع المختلفة مثل الأطعمة المجمده أوالمعلبة أو المجففة ، ولاشك أن هذا اتجاه سليم ، ويتوقف استمراره على قوة المستهلك الذى هو أنت ، ودورك الإيجابى فى المطالبة بحقك فى معرفة المعلومات الكافية عن السلعة عند الشراء .

وأحيانًا نجد مشاكل تصادف بعض المستهلكين ؛ نتيجة لعدم قراءة البيانات المرفقة بالسلعة عند الشراء ؛ فمثلاً قد يشترى شخص ما سلعة غذائية تكون مدة صلاحيتها منتهية؛ مما يؤدى إلى الإضرار بالصحة ، أو أن يكون سعر السلعة مرتفعًا بالنسبة للوزن والكمية . لذلك من المهم أن تقرئى البيانات المرفقة بالبطاقات أو الملصقات الخاصة بالسلع بعناية ، وتستفيدى منها ، وتحتوى البطاقات أو الملصقات التى توجد على السلع على عديد من البيانات ، التى يجب أن توضح على السلع الغذائية سواء المعلبة أو المحفوظة ، وأهم تلك البيانات ما يلى :

١- **اسم السلعة ومكوناتها** : وتوضح هذه المكونات بنسبها المئوية ، أو ترتب ترتيبًا تنازليًا حسب كميتها فى الصنف ؛ فمثلاً يكتب على العلبة (بطاطس - لحم - طماطم) ، هذا بمعنى أن البطاطس كميتها أكثر من اللحم ، وهكذا يعرف المستهلك ما يتوقعه عند فتح هذه العلبة ويقرر ما إذا كان هذا هو الذى يريده وفقًا لاحتياجاته أم لا ... ووفقًا لسعر العلبة .

٢- **الوزن - الحجم - الكمية** : لابد أن يكتب على البطاقة المرفقة الوزن الصافى / أو الكمية ، سواء بالعدد أو الحجم تبعًا لنوع الطعام .

٣- **اسم وعنوان المنتج** : لابد من معرفة مكان إنتاج هذا الطعام واسم المنتج .



٤- **تاريخ الإنتاج ومدة الصلاحية :** ومن المهم جداً أن يكتب على المنتج ، تاريخ انتهاء صلاحية هذا المنتج للاستعمال ؛ لأن معرفة هذا التاريخ أمر حيوى بالنسبة للأطعمة ، وفيه حماية لسلامة وصحة المستهلك .

٥- **معلومات غذائية :** تذكر أحياناً على البطاقة العناصر الغذائية ، التى يحتويها الطعام الذى بداخل العلبة ، ونسبة كل عنصر ، وذلك لنشر الوعى الغذائى بين الأفراد ، مثل كمية الدهون ونوعها .. إلخ .

٦- **طريقة الاستعمال والتخزين :** توضح البطاقة طريقة أو أكثر لاستخدام الطعام ؛ مما يزيد رغبة المستهلك فى شرائه واستعماله ، وكذلك توضح التعليمات كيفية تخزين الطعام بالطريقة الصحيحة .

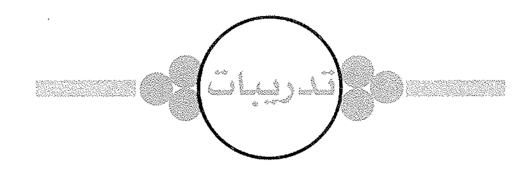
٧- **تحذيرات :**

تتضمن البطاقة المرفقة ببعض السلع تحذيرات معينة ، بشأن استخدام الطعام خاصة بالنسبة لبعض المرضى .

وبعد أن عرفت أهمية قراءة البيانات المرفقة بالسلع ، اجعليها عادة عندك ألا تشترى أى منتج ، إلا بعد الإطلاع على تفاصيل البطاقة المرفقة به حتى تكونى مطمئنة .

والآن .. انظرى إلى هذه البطاقة واشرحى محتوياتها ، وهل هى كاملة أم ينقصها بعض التفاصيل .. وما هى ؟

اسم الصنف	:	**عدس أصفر**
الوزن	:	**٤٠٠ جم**
الثمن	:	**٢٢٥ قرشا**



(١) إن للطعام دوراً هامًا فى حياة الإنسان ... اشرحى هذه العبارة ؟

(٢) يقولون إن على موائد الطعام يمكن حل كثيرٍ من المشكلات ... لماذا ؟

(٣) عند ذهابك لشراء الأنواع المختلفة من الأطعمة . ما الخطوات التى عليك اتباعها ؟

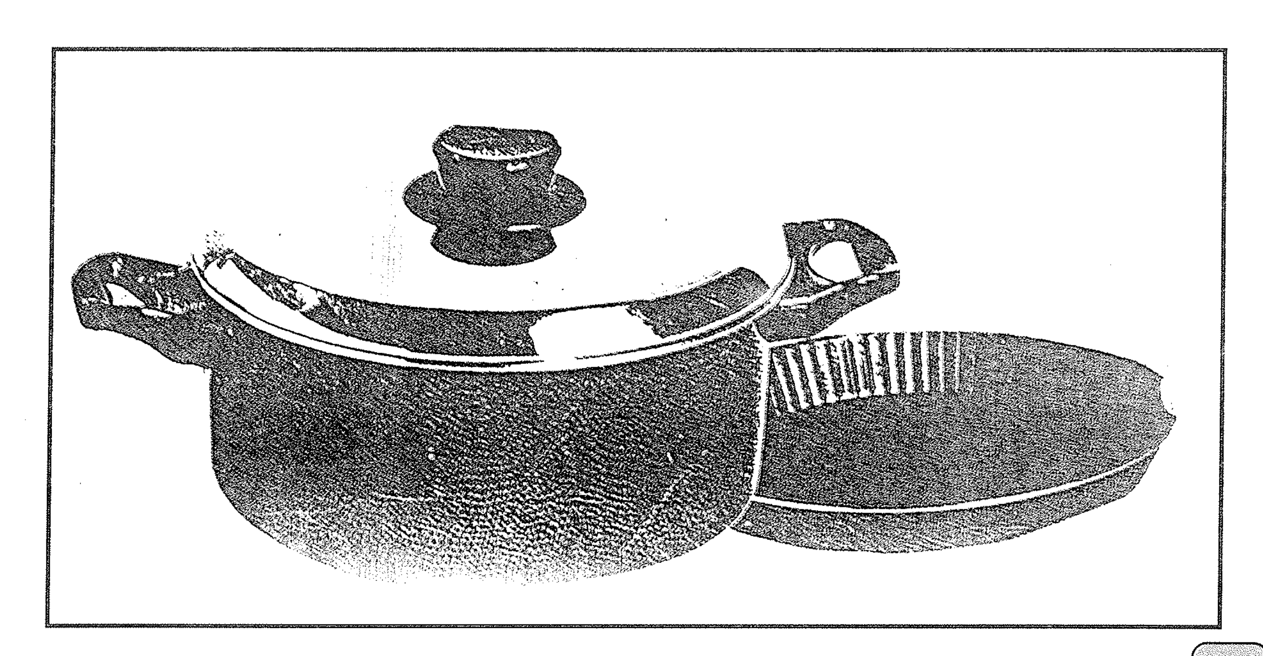
(٤) اشترت إحدى صديقاتك علبة صلصة لوالدتها فاكتشفت أنها فاسدة ... ما العلامات التى كان يمكن أن تساعدها فى الاختيار قبل الشراء ؟

(٥) للبطاقات المرفقة على الأطعمة المختلفة أهمية كبرى - اذكرى ما البيانات التى يجب أن تدون عليها ؟

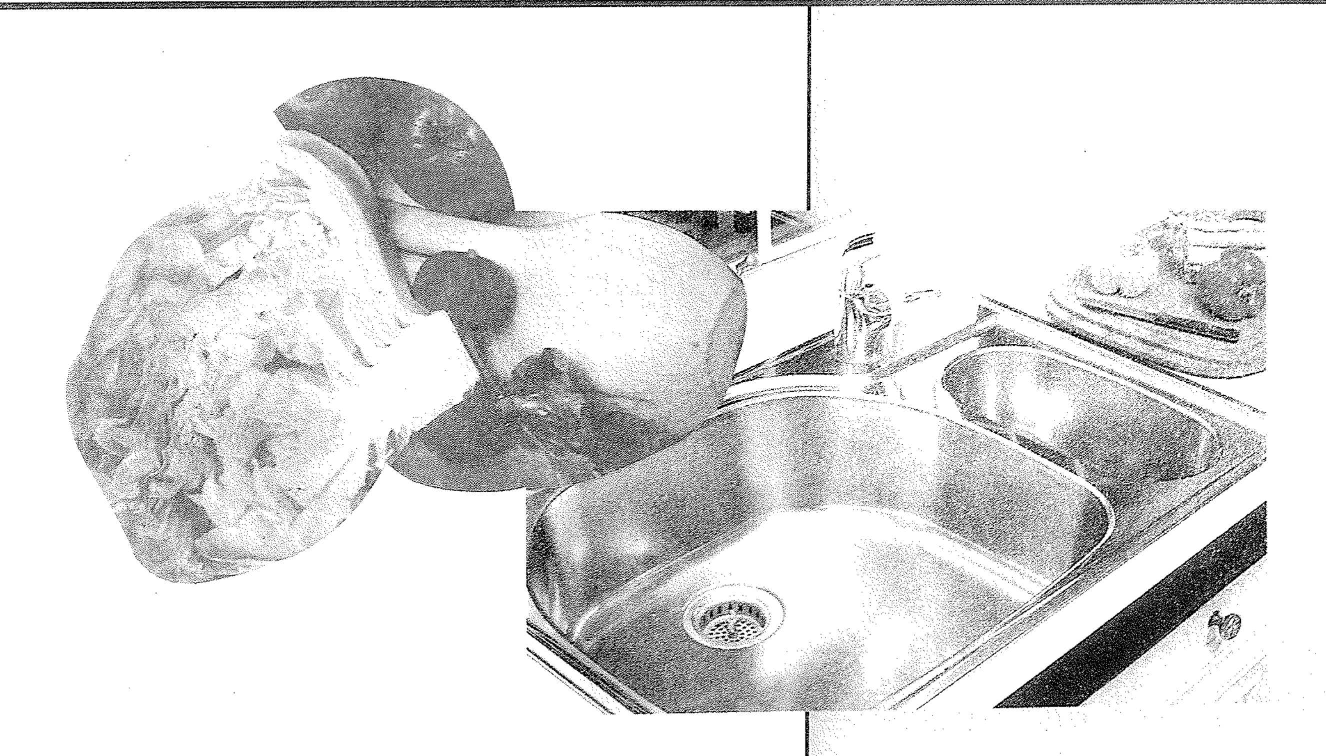
(٦) اكتبى مزايا وعيوب الإعلانات والدعاية ؟

(٧) تعلن أكثر من شركة عن أدوات منزلية تساعد ربة الأسرة فى إعداد الأطعمة .

ما المعلومات التى تجعلك تشترين منتجات شركة بعينها ؟



نظافة وسلامة الغذاء



ماذا نتعلم فى هذا الدرس ؟

* الاهتمام بسلامة ونظافة الطعام .
* العناية بحفظ الأطعمة الطازجة .
* تقييم جودة وسلامة الأطعمة .

القضايا المتضمنة :

* الصحة الوقائية والعلاجية .
* البيئة والمحافظة عليها وتجميلها .
* مهارات حياتية .

لقد حرصت ولاء عند توليها مسئولية أسرتها أن تهتم بسلامة ونظافة الغذاء ، الذى يمكن أن تتناوله الأسرة ؛ ولذلك فهى تقدم لك خبرتها فى هذا المجال، حتى تلمى بأهم الزوايا التى تفيدك إذا ما تعرضت لمثل هذا الموقف يوما ما ... يا ترى ما خبرتها فى هذا الموضوع ؟

تعالى لنرى ....

إنها تنبهك إلى أن نظافة وسلامة الغذاء يجب أن تبدأ أولا من كيفية تداوله بدءاً من المنبع ، حتى يصل إليك لتناوله أو لشرائه ثم تصنيعه ؛ لذا لابد أن تعتنى الجهات المسئولة أو الأشخاص المكلفين

بمتابعة خطوات وصول الغذاء للمستهلك ؛ لأن أى تقاعس أو إهمال فى هذه المهمة له آثاره الضارة على جميع من سيحصلون عليه .

فمثلاً :

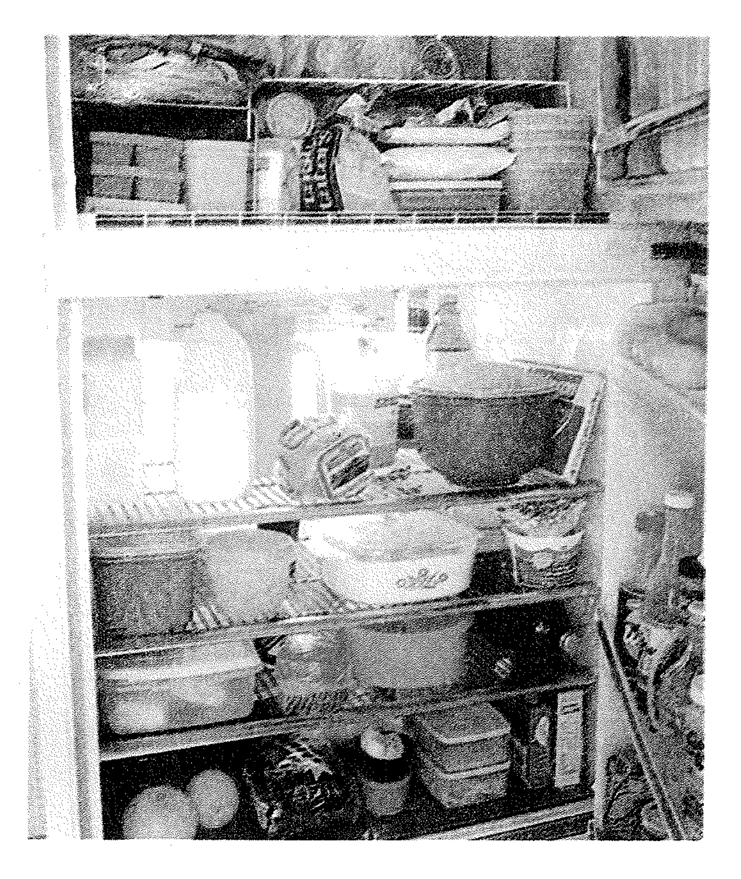
اللحوم .. يجب أن تكون الماشية أو العجول خالية من الأمراض ، وتخضع لإشراف طبى دقيق، والشخص الذى سيقوم بذبحها وإعدادها سليماوغير حاملاً لعدوى أحد الأمراض .. حتى لا يتسبب ذلك **فى نقل العدوى، أو التسمم فى بعض الحالات**

الخضروات والفاكهة .. يجب أن تجمع بطريقة صحيحة ، وتنقل فى عبوات نظيفة وخالية من الملوثات المختلفة ، مثل المبيدات الزراعية ، أو بقايا تراب الأسمنت ... إلخ ، وهكذا ؛ حتى نضمن سلامة الأغذية المختلفة .

الخبز .. وهو يعتبر من الأغذية الرئيسية ؛ لذا فالاهتمام بكيفية تداوله قبل وصوله إليك يجنبك كثيراً من الأمراض ؛ خاصة وأن هناك هذه الأيام حملات فى المدن ؛ لمنع عرض الخبز مكشوفًا على الأرصفة ، وذلك لحمايته من عوادم السيارات والأتربة والذباب أيضًا . وقد تزامن هذا مع اتجاه وزارة الصحة إلى إضافة مادة الحديد ، إلى الدقيق ؛ حتى ترتفع القيمة الغذائية للرغيف .

ومن ناحية أخرى .. يجب أن تهتمى بنظافة وسلامة الطعام ، الذى ستتناولينه ؛ خاصة وأنك فى هذه السن تقبلين دائمًا على تناول الوجبات الخفيفة خارج المنزل ؛ لذا يجب أن تتأكدى قبل الشراء من نظافة المكان ونظافة العاملين به ، حتى لا تتعرضين لطعام ملوث ربما يؤدى إلى التسمم أو الإصابة بالأمراض المختلفة ، مثل التيفود أو الإلتهاب الكبدى الوبائى ... الخ .

وإعداد الطعام بوجه عام من الخطوات المهمة التى يجب أن تتنبهى لها ، ولا تعتمدى فيها على الشغالة مثلاً - إن وجدت - إلا إذا تأكدت من نظافتها وخلوها من الأمراض . وخطوات إعداد الطعام يجب أن تتم بمنتهى الحرص والعناية والنظافة ؛ لأن هذا يعتبر صمام الأمان لصحتك وصحة أفراد أسرتك .



وفى النهاية لم تنس **ولاء** أن تنبه أختها الصغيرة أمل أن تكون حريصة ، عند شراء أى نوع من الطعام من الخارج ، وأن تتأكد من نظافته ؛ فلا تتناول أطعمة مكشوفة أو دون غسل.

العناية بالأطعمة الطازجة وحفظها :

بعد أن قامت **ولاء** بشراء احتياجاتها من الأطعمة ، وقامت بإعدادها .. تناولت الأسرة الطعام ، ولكن بقى منه بعض الشئ من خضروات طازجة وفاكهة، وأيضًا طعام مطهى .

فكيف تصرفت ولاء ؟

لقد تعلمت **ولاء** من والدتها أن أى طعام ، ترغب فى أن تحتفظ به سليمًا لعدة أيام ، لابد أن تضعه فى الثلاجة أو تعرضه للهواء حتى لا يفسد ، فاتبعت نصيحة والدتها ولكن كيف ؟ إن هناك بعض الخطوات التى اتبعتها . **لتحتفظ بالطعام سليمًا ويا حبذا لو اتبعت أنت أيضًا هذه الخطوات وهى :**

١- أن تغسل الخضر والفاكهة جيداً ، وتنزع الأجزاء التالفة منها ، وتوضع فى مصفاة ؛ للتخلص من الماء الزائد بعد الغسل . ويمكن حفظها من ٣-٥ أيام فى الثلاجة . أما بالنسبة للموز .. فيفضل عدم وضعه فى الثلاجة ؛ حتى لا تسود لون قشرته ، وتوضع الخضروات والفاكهة فى الأدراج المخصصة لها فى الثلاجة .

٢- أن يغلى الحليب الطازج ويترك ليبرد ، ثم يوضع فى وعاء له غطاء ؛ حتى يمنع تسرب روائح الطعام إليه .

٣- أن يحفظ الجبن فى علب بلاستيك مغطاة فى الرف العلوى من الثلاجة ، ويمكن حفظها من أسبوع إلى أسبوعين .

٤- الأطعمة المطهوة تحفظ فى الثلاجة بعد أن تهدأ حرارتها ، ويفضل تغطيتها بعد الطهى؛ وذلك لمنع أى بكتريا أو جراثيم (وهى كثيرة فى الهواء) من الوصول إليها ، مما يؤثر على مدة صلاحيتها للاستعمال بأمان .

وتختلف مدة الحفظ للصنف ومكوناته ، فمثلاً الأصناف التى يدخل فى صنعها البيض أو اللبن أو السمك .. لا تحفظ أكثر من ثلاثة أيام ، بينما قد تحفظ أصناف أخرى لمدة أسبوع .

ملحوظة :

فى حالة عدم وجود ثلاجة بالمنزل ، توضع الأطعمة فى دولاب ، له ضُلف من السلك ، لدخول الهواء ومنع دخول الحشرات . وتختلف مدة التخزين تبعًا لنوع الطعام فمثلاً الأطعمة المطهوه لا يمكن تخزينها أكثر من ٢٤ ساعة بعد غليها .

ولتقييم جودة وسلامة الأطعمة ، يراعى الآتى :

١- بالنسبة للمعلبات :

- تأكدى من تاريخ انتهاء صلاحية المنتج .
- لا تشترى العلبة المنتفخة ؛ لأن هذا معناه أن بها غازاً ، وهذا معناه فساد ما بداخلها .
- ألا تكون عليها آثار صدأ .

٢- المجمدات :

- تأكدى أن الطعام عليه بطاقة مرفقة ، وبها تاريخ انتهاء الصلاحية .
- احرصى أن يكون متجمداً ، وألا يكون به أى سائل .

٣- اللبن :

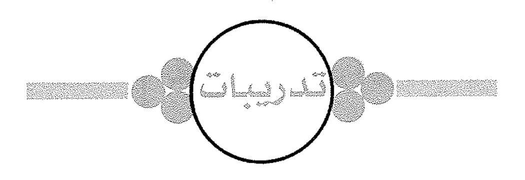
- أن يكون محفوظًا بطريقة سليمة داخل الثلاجات .
- ليست له رائحة كريهة .
- إذا حدث ووضعته على اللهب ، وظهرت به قطع متجمدة ، يكون معناه أنه فاسد .

٤- الخضروات الطازجة :

- تعرف الخضروات السليمة من منظرها ؛ إذ إنها تكون نضرة وليس بها عفن أو ذبول .
- أما الطعام المطهى فتستطيعى أن تعرفى إذا كان سليمًا أم تالفًا من رائحته علاوة على قطع من العفن التى تظهر على السطح .

وهكذا فعليك أن تتأكدى دائمًا من سلامة غذائك حتى تحافظى على صحتك وصحة أسرتك .

بعد أن انتهينا من المعلومات التى تساعد على اختيار الفرد لغذائه وتناوله ودوره للإنسان ، سنبدأ فى كيفية العناية بالملابس وهو موضوع درسنا القادم .



(١) اكتبى خمسة أسئلة توجهينها لنفسك قبل شراء أى نوع من الأطعمة لضمان سلامتها .

(٢) عند تناولك لأى طعام عليك أن تتأكدى من عدة ملاحظات ... فما هذه الملاحظات ؟

(٣) فى حالة عدم وجود ثلاجة بالمنزل ماذا تفعلين بباقى الأطعمة الطازجة ؟

(٤) تستحب الساندوتشات فى الرحلات ... اذكرى خمسة احتياطات تضمنين بها سلامة ونظافة الساندوتشات عند إعدادها وتناولها .

الدرس الخامس

العناية بملابس الأسرة

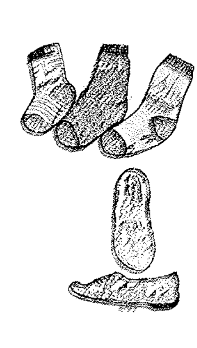
ماذا نتعلم فى هذا الدرس ؟

* كيف تعتنى بالملابس المختلفة .
* طرق إزالة بعض البقع .

القضايا المتضمنة :

* الصحة .
* البيئة .
* مهارات حياتية .





المظهر النظيف الأنيق يدلُّ على صاحبه ، كما أنه يفتح له أبواب النجاح فى الحياة ، ويمنحه حب جميع من حوله . ولهذا فقد حرصت **ولاء** على العناية بملابس أسرتها ؛ حتى لا تكون مقصرة فى غياب والدتها ؛ وخاصة بالنسبة لأختها الصغيرة أمل .

والآن نطرح عليك سؤالاً : **هل** تعرفين أو تتنبئين بالخطوات التى اتبعتها **ولاء** لتحقيق هدفها ؟

فيما يلى سنجيب عن هذا السؤال ، لتتعلمى ما يجب أن تقومى به من أعمال للعناية بالملابس .

إن العناية بالملابس لا تقل فى أهميتها عن العناية بالجسم نفسه ؛ لأنه - كما سبق أن ذكرنا - أول ما يسترعى نظر الآخرين إلى الفرد . ومن الذكاء

أن نعتنى بالملابس ، لأنه كلما اعتنينا بها ، طال عمرها وبقيت كالجديدة مدة طويلة . كذلك كلما تفقدت الاصلاحات البسيطة الصغيرة أولاً بأول ، وفرت كثيراً من وقتك ، وأنقذت نفسك من مشاكل لا داعٍ لها فيما بعد ، ولن تقلقى إذا أردت اوتداء شىء معين ؛ لأنه ليس نظيفًا أو يحتاج لإصلاح .

وهناك عدة نقاط للعناية بالملابس ، هى :

١- تنظيف الملابس من الأتربة بعد استعمالها وحفظها فى مكانها ، مع مراعاة تعليقها بطريقة صحيحة ؛ حتى لا يتغير مظهرها .

٢- إزالة البقع إن وجدت كل حسب نوعها فور حدوثها إن أمكن .

٣- الغسل أو التنظيف الجاف حسب قطعة الملابس وحسب النسيج ، وهذه التعليمات نجدها على قطعة الملابس أو النسيج .

٤- الإسراع بعمل الإصلاحات اللازمة أولاً بأول .

٥- الكى إذا لزم الأمر .

وإليك شرح لهذه النقاط بالتفصيل :

تنظيف الملابس من الأتربة :

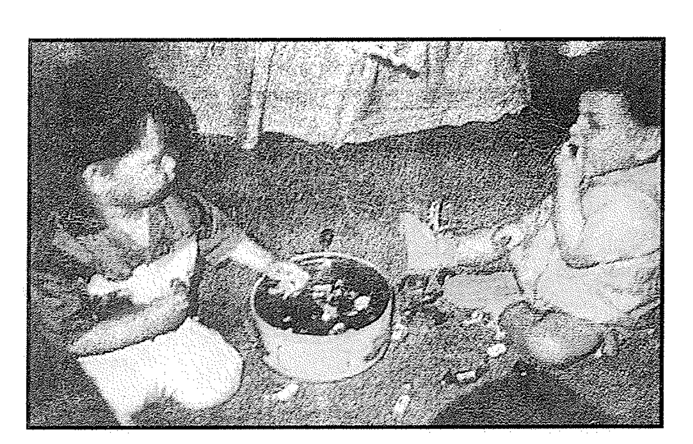
تنظف باستعمال الفرجون الخاص بالملابس أو بفوطة نظيفة ، ثم تعلق على الشماعة، وتترك خارج الدولاب قليلاً للتهوية . أما الملابس الصيفية فتغسل حتى تزول رائحة العرق ، ثم تحفظ داخل الدولاب . وفى بعض الأحيان يفضل عدم تعليق قطعة الملابس على شماعة ، كما فى البلوفرات والأنسجة المطاطية ؛ حتى لا يتغير مظهرها .

إزالة البقع :

البقع هى مادة ذات لون مغاير للون القماش ، تلتصق به فتحدث به تشوهًا فى شكله ، ولا شئ يجعل الشخص غير أنيق مثل وجود البقع على ملابسه .

ومن هذه البقع ما يكون سطحيًا ، ويزول بالغسل العادى ، ومنها تمتصه الأقمشة ، ويحتاج إلى معالجات كيمائية ..

وتتوقف طريقة إزالة بقعة معينة على ما يأتى :



١- نوع القماش .
٢- لون القماش .
٣- نوع البقعة وعهد حدوثها .
٤- المواد المزيلة للبقع (مواد التبييض ، مذيبات عضوية، مساحيق تمتص البقع) .



أنواع البقع :

بقع عضوية : مثل بقع الفواكه والدم والمواد الدهنية .
بقع معدنية : مثل الصدأ .
بقع مختلطة : عضوية وغير عضوية ، مثل بقع الحبر .



طرق إزالة البقع المختلفة:

البقع الدهنية :

تغسل بالماء الساخن أو الدافئ مع كربونات الصوديوم ، فى حالة الأقمشة السليولوزية القابلة للغسل ، وبالنسبة للأقمشة غير القابلة للغسل مثل الحرير الطبيعى أو الصناعى فتزال بالبنزين حيث تعالج البقعة بقطعة من القماش مبللة بالنزين ، ثم ترش الدائرة المتكونة ببودرة التلك وتزال بفرجون ناعم ، وتكرر هذه العملية عند اللزوم ، وتتبع نفس الطريقة ومع الأصواف.

بقع زيت الماكينات :

تزال عن طريق دعكها بالبنزين مع البودرة كما فى بقع المواد الدهنية ويمكن غسلها بسهولة وقت حدوثها فى الأقمشة القابلة للغسل .

وفى حالة ظهور علامة خفيفة محل الدعك فتدلك حافتها الدائرية بقطعة مبللة بالبنزين ويكون الدعك من داخل البقعة إلى الخارج .

بقع الفواكه :

تعالج الأقمشة القطنية والكتانية البيضاء بمحلول البوراكس عند الغليان ، أو تعالج بمحلول

إزالة الألوان ، أما الأقمشة الملونة فتعالج بالبوراكس والماء الدافئ .

بقع الشاى والقهوة :

الألياف السليولوزية (القطن والكتان) الأبيض والملون الثابت وكذلك الحرير والصوف والحرير الصناعى تعالج بمحلول البوراكس الدافئ ، أو محلول فوق اكسيد الأيدروچين الدافئ ، وإذا كانت البقعة حديثة فإنه يمكن غسلها بالماء الدافئ وأحد المنظفات .

بقع الدم :

الألياف السليلوزية البيضاء والملونة الثابتة يمكن إزالتها بالغسل العادى وقت حدوثها ، أو تعالج بماء بارد مضاف إليه ملح الطعام . وقد تعالج بواسطة البوراكس والماء الدافئ .

وبالنسبة للأقمشة البيضاء إذا تركت أثراً .. فإنه يزال بواسطة محلول إزالة الألوان.

أما الأقمشة غير القابلة للغسيل .. فتغطى البقعة بعجينة من النشا ، وتترك فترة من الوقت ، تسمح بامتصاص النشا للبقعة . وبعد جفاف النشا تزال بالفرجون ، وتكرر العملية عند اللزوم .

بقع الصدأ :

تزال من الألياف السليولوزية البيضاء مثل القطن والكتان بواسطة صب الماء المغلى عليها مع حمض الليمونيك وتدلك ، وتترك ثوانٍ أو توضع فى محلول ساخن من حامض الأكساليك بنسبة نصف ملعقة كبيرة لنصف لتر ماء ، وبالنسبة للألياف السليولوزية الملونة وباقى الألياف .. فتتبع نفس الطريقة بإستعمال محلول مخفف دافئ فقط .

بقع حبر الكتابة :

تزال البقعة كما فى حالة بقع الصدأ ، وقد يستخدم البوراكس بعد الحامض .

ملحوظة عامة

يراعى عند تنظيف البقع أن تدلك فى حركة دائرية إلى الداخل حتى وسط الدائرة ، ويفضل وضع قطعة من القماش أسفل البقعة ، وتغيير المواضع المتسخة من القماش الموضوعة تحت البقعة ، بأخرى نظيفة ، ويعاد الدلك بقطعة نظيفة ثم يدلك بالمنظف ، ثم بأخرى جافة حتى تزول البقعة تمامًا . ومن الحكمة تجربة المادة التى سوف تستعمل فى إزالة البقعة على قطعة صغيرة من القماش .. فإنه قد يضار من استعمال مواد إزالة البقع وفى هذه الحالة يتعين إرسال

الثوب إلى محلات تنظيف جاف موثوق بها ؛ ففى هذه المحلات يوجد متخصصون فى إزالة البقع ، كما أنه يوجد حاليا بعض مزيلات البقع بجميع أنواعها تبعًا لنوع النسيج ، تباع فى محلات السوبر ماركت ، ومن المهم تحاشى حدوث البقع ؛ فالعناية التى يتطلبها الحرص فى نظافة الملبس والابتعاد عن حدوث البقع به بسيطة ، إذا قورنت بالجهد والوقت الذى يستهلك فى إزالتها وأحيانًا قد نضطر إلى الاستغناء عن الملبس . كليةً ؛ بسبب صعوبة إزالة ما قد يصيبه من بقع ...

تدريبات

(١) إن العناية بالملابس توفر نقودك ...

إشرحى **هذه العبارة وما الخطوات التى يجب أن تتبعيها للعناية بها ؟**

(٢) من مظاهر العناية بالملابس الاهتمام بإزالة البقع .

ما الخطوات التى يجب أن تتبعيها عند اكتشافك لوجود بقعة على ملابسك ؟

(٣) يلعب نوع النسيج دوراً هامًا عند إزالتك لأى بقعة لماذا **؟** اذكرى **مثالاً لذلك ؟**

(٤) إنتهت والدتك من صنع بلوزة لك بقماش من القطن غير ثابت اللون وحدثت به بقعة دهون – ومن المفروض أن كل نسيج يحتاج لعناية معينة – وطلب منك عمل بطاقة بيانات لوضعها على البلوزة ليعتنى بها بالطريقة الصحيحة .

ضعى **هذه البيانات داخل المستطيل .**

عمل الإصلاحات البسيطة للملابس

ماذا نتعلم فى هذا الدرس ؟

* عمل بعض الإصلاحات البسيطة.
* تركيب الأزرار .
* تركيب الكبسون .
* المحافظة على الملابس سليمة .

القضايا المتضمنة :

* المهارات الحياتية .
* احترام العمل وجودة الإنتاج .

من الأمور التى اهتمت بها **ولاء** للعناية بملابس الأسرة ، أن تفحصها ؛ لترى ما إذا كانت تحتاج لبعض الإصلاحات البسيطة ، مثل : تركيب زرار أو كبسون ، أو تثبيت ثنية فى مكانها ... إلخ ؛ لأنها تعلم أن عمل هذه الإصلاحات يعيد للملابس رونقها وجمالها .

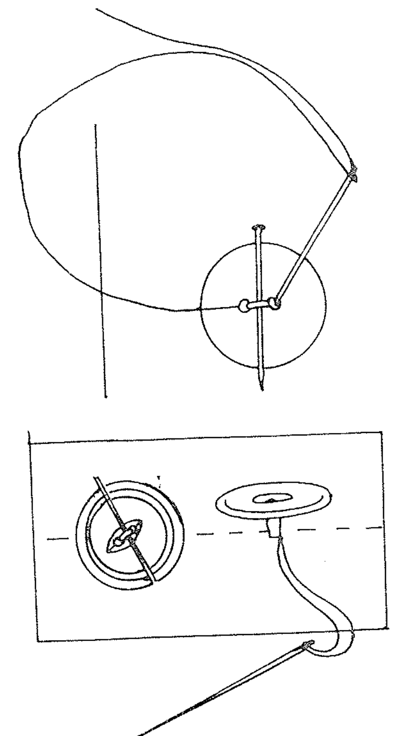
وبعد مراجعتها للملابس .. وجدت أن هناك بعض القطع التى تحتاج فعلاً لهذه الاصلاحات ؛ فقامت بإصلاحها فوراً ، حتى تكون جاهزة للاستعمال.

فتعالى معنا ندربك على هذه الإصلاحات ، حتى تصبحى مثل **ولاء** ، يمكن الاعتماد عليك فى بعض الأعمال .

تركيب الأزرار :

١- حددى مكان الزرار بنقطة خفيفة جداً بقلم الرصاص ، والضمى الإبرة بخيط مزدوج من نفس لون الزرار .

٢- اعملى غرزتين فى المكان المحدد للزرار وضعيه فوق العلامة ، وادفعى الإبرة من أسفل إلى أعلى فى أحد ثقبى الزرار ، ثم



تعاد إلى أسفل ، من خلال الثقب الثانى مع مراعاة اتجاه ثقوب الزرار . انظرى الشكل .

٣- ضعى عود ثقاب ، أو دبوسًا فوق الزرار ومررى خيوط التثبيت ؛ ليعطى طولاً فى الخيط يبعد الزرار عن القماش ، كررى العملية ، ثم اسحبى « الدبوس » ، ولفى خيط الإبرة حول خيوط تثبيت الزرار ، لتكونى عنقًا للزرار لتسهيل استعماله .

ادفعى الإبرة خلال النسيج إلى الخلف ، وثبتى الخيط بغرزتين ، ثم قصى نهايته بالمقص .

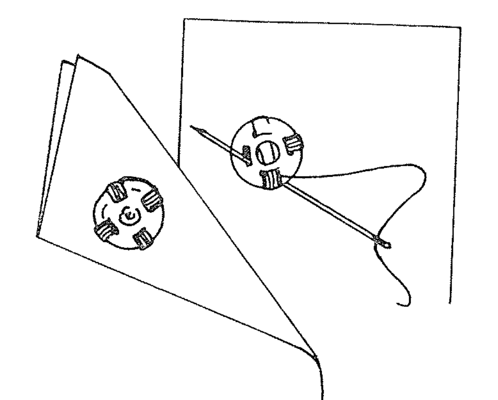
توجد أشكال مختلفة لتركيب الأزرار كما فى الشكل .

تركيب الكبسون :

يستعمل (الكبسون) لسد الفتحات فى قطع الملابس المختلفة ، وهو عبارة عن جزءين ، يدخل أحدهما فى الآخر ، ويراعى استخدام الحجم الكبير منه فى الملابس المصنوعة من الأقمشة السميكة ، والحجم الصغير فى الملابس ذات الأقمشة الرقيقة الناعمة ، ويختار الكبسون من نوع جيد ؛ لتلافى حدوث صدأ ، يؤدى إلى إتلاف الملابس بعد غسلها .

طريقة تركيب الكبسون :

١- حددى مكان الكبسون على القماش ، بعلامة خفيفة بقلم الرصاص ، الضمى الإبرة بخيط (ماكينة) من نفس لون القماش .



مراحل تركيب الكبسون :

٢- ثبتى الخيط بغرزتين .

٣- ادفعى الإبرة فى أحد ثقوب الكبسون ، واعملى غرزاً تثبته فى القماش ، وتلف حوله، وتكون متقاربة - تنقل الإبرة من أحد الثقوب إلى الثقب ، الذى يليه مارة من تحت الكبسون ، كما بالشكل

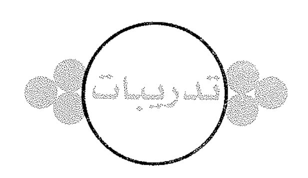
٤- كررى العمل فى جميع ثقوب الكبسون ثم ثبتى الغرزة . وقصى نهاية الخيط بالمقص .

كررى الخطوات السابقة فى تركيب الجزء الثانى من الكبسون ، مع ملاحظة أن يكون الجزء الذى فى وسطه التجويف ، فى الجهة السفلى من مرد الثوب .

إذا وجدت احدى الثنيات غير مثبت فيجب تثبيتها بغرزه الكفافة التى سبق أن تعلمتيها فى الوحدة الأولى .

عمومًا لكى تحتفظى بملابسك سليمة ، عليك بالتروى عند لبسها أو خلعها ؛ حتى لا تقطع الأزرار أو الكبسون أو يفتق جزء من الرداء .. الخ . كذلك عند تحركك فى أى مكان . كونى حريصة من ملامسة أى سطح حاد . وأحياناً تحدث بعض التلفيات لثوبك ؛ نتيجة ملامسته لقطع الاكسسوار التى ترتدينها ؛ فاحرصى على خلعها قبل ارتدائك لملابسك .

بعد أن انتهيت من **الاصلاحات** اللازمة للقطع الملبسية .. تستطيعين الآن أن تقومى بكى ما يلزم من هذه الملابس . وفى الدرس القادم ستتعرفين كل ما يدور حول هذا الموضوع.

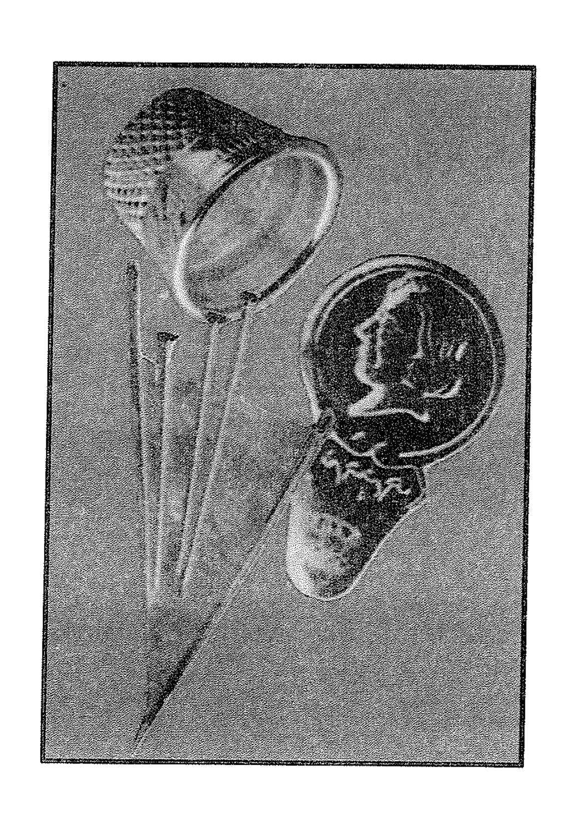


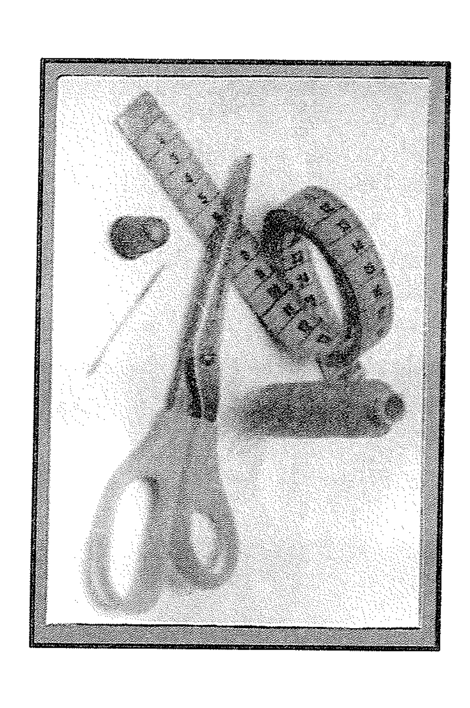
(١) اذكرى الخطوات التى يجب مراعاتها عند تركيب الأزرار .

(٢) اشتركى مع زميلاتك فى عمل لوحة توضيحية لمراحل تركيب الكبسون مع كتابة المراحل المختلفة .

(٣) إذا اكتشفت أثناء اليوم الدارسى أن ثنية الجونلة التى ترتدينها قد تفتقت فما الخطوات التى يجب أن تتبعهيا ؟

(٤) اعدى صندوقًا يحتوى جميع الأدوات التى تستعمل فى عمل الغرز والاصلاحات الخاصة بالملابس ... واذكرى محتوياته .





الغسيل والكى وتخزين الملابس

ماذا نتعلم فى هذا الدرس ؟

* طرق الغسل المختلفة .
* أنواع الغسالات .
* قراءة البطاقات المرفقة بالملابس الخاصة بالغسل والكى .

القضايا المتضمنة :

* الصحة الوقائية والعلاجية .
* البيئة والمحافظة عليها وتجميلها.
* المهارات الحياتية .

إن **ولاء** حين خططت للأعمال المطلوبة منها فى غياب والدتها ، لم تنس أن تضع فى خطتها أنها ستقوم بالعناية بملابس أسرتها بما فيها الغسل . وقد قامت **ولاء** بأداء عملها على خير وجه ، لأنها تعلم أن غسل الملابس هو أساس العناية بها ، وهى عملية سهلة وميسورة ، متى اتبع فيها النقاط التالية :

١- تصنيف الملابس قبل الغسل .

٢- إزالة البقع .

٣- خياطة القطوع حتى لا تتسع .

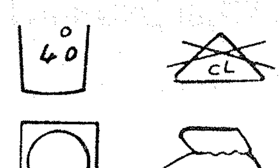
٤- استعمال نوع مناسب من المنظفات .

٥- قراءة تعليمات التنظيف على قطعة الملابس، إن وجدت ، والاهتمام ببياناتها ، وتشمل :

أ) غسل يدوى أو بالغسالة .

ب) درجة حرارة الماء .

جـ) تعليمات التجفيف .



د) يمكن استعمال التنظيف الجاف أم لا .

هـ) مراعاة تعليمات الكى .

ونلاحظ فى البطاقات الملصقة بالملابس الجاهزة ، أن المصانع قد لجأت إلى استعمال الرسوم، بدلا عن الكلمات ، حتى يسهل فهم التعليمات المطلوب تنفيذها فى جميع دول العالم ، على اختلاف لغاتها.

إرشادات خاصة بالغسل :

١- الغسيل فى درجة حرارة منخفضة ٣٠° م

٢- الغسيل فى درجة حرارة متوسطة ٤٠° م

٣- الغسيل فى درجة حرارة مرتفعة ٦٠° م .

٤- الغسيل فى درجة حرارة قريبة من الغليا

٥- لا تغسل (غير قابل للغسيل) .

٦- لا يستعمل مسحوق التبييض (الكلور

٧- يمكن تنظيفه تنظيفًا جافًا .

٨- لا ينظف تنظيفًا جافًا .

٣٠

٤٠

٦٠

٩٠

P

إرشادات خاصة بالكى :

١- الكى بدرجة حرارة منخفضة .

٢- الكى بدرجة حرارة متوسطة .

٣- الكى بدرجة حرارة مرتفعة .

٤- لا تستعمل المكواة .

أنواع المنظفات المستعملة فى الغسل :

هناك أنواع مختلفة من المنظفات ، منها ما يصلح للغسل اليدوى والغسالات العادية ، ومنها ما يستعمل مع الغسالات الفول أتوماتيك .

ويوجد أنواع من المبيضات مثل الكلوروكس ، وهذه تضاف لماء الغسل إذا كانت الملابس بيضاء، أو شديدة القذارة كملابس الأطفال كما ظهر فى الاسواق نوع جديد من الكلوركس

للأقمشة الملونة ويستحسن ألا نكثر من استعمال المبيضات ؛ لأنها تؤثر على الأنسجة والجلد . عمومًا .. من المهم جداً أن تختارى المنظف المناسب للغسل ؛ حتى لا تتلف الملابس ، ولكى تضمنى النتائج المرجوة .

وهناك نوعان من طرق الغسل :

١- الغسيل اليدوى ، وهو ما لا تستعمل فيه الغسالة الكهربائية ، ولازال موجوداً رغم ما يستنفذه من مجهود ، ولكن لاغنى عن هذه الطريقة إذا لزم الأمر ، خاصة بالنسبة لملابس (التريكو) ؛ حيث لا يستحب أن تغسل ؛ بالغسالة لأنها تحتاج إلى عناية خاصة .

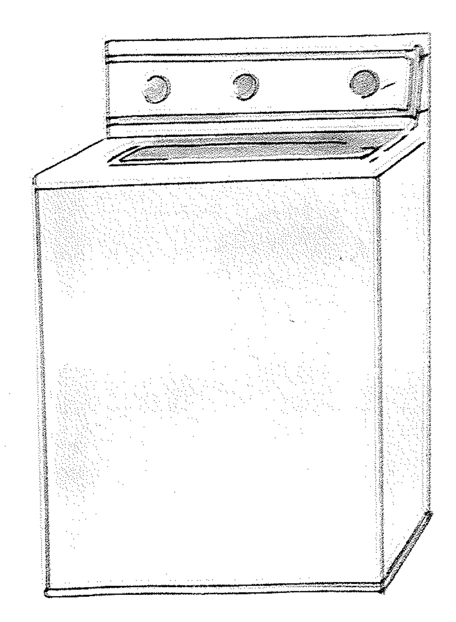
٢- الغسل بالغسالة .. ويوجد نوعان من الغسالات :

أ- الغسالة العادية . ب - الغسالة الفول أوتوماتيك .

أ- الغسالة الكهربائية (العادية) :

زاد اهتمام ربة المنزل باقتناء الغسالة الكهربائية ؛ نظراً لما توفره من الوقت والجهد .. وتوجد فى الأسواق أنواع عديدة من الغسالات ، تختلف فى الحجم والنوع ، ولكل منها تعليمات خاصة بطريقة التشغيل . وعند شراء الغسالة يجب أن يختار الحجم المناسب لعدد أفراد الأسرة ومساحة المكان الذى ستوضع فيه الغسالة ، كما يجب أن يراعى المميزات التى توفرها الغسالة، ومناسبة السعر لإمكانات الأسرة المادية .

أجزاء الغسالة :



١- **الموتور** : وتختلف قوته حسب حجم الغسالة وطريقة تشغيلها . ويعزل الموتور وتوصيلاته الكهربائية عن باقى الغسالة ؛ حتى لا يتسرب إليه الماء فيسبب صدمة كهربائية لمن يقوم بتشغيل الغسالة .

٢- **جسم الغسالة** : وقد يصنع من الحديد المطلى بالزنك ، وقد يغطى السطح الخارجى (التنك) بالصاج المطلى .

٣- حوض الغسالة : وهو الجزء الذى يوضع فيه الملابس المراد غسلها مع الماء والصابون ومثبت على أحد جدرانه بالداخل أو بالقاع مروحة ، تعمل على تحريك الماء بقوة ، وهذه الحركة تساعد على تخلل المادة المنظفة فى الملابس فتزيل الأوساخ .

٤- خرطوم : لتوصيل المياه لحوض الغسالة أو صنبور ، متصل بوحدة التسخين .

٥- العصارة : وتوجد فى بعض الغسالات العادية .

٦- زرار للتشغيل .

٧- يوجد فى بعض أنواع منها **زرار آخر لتسخين المياه** .

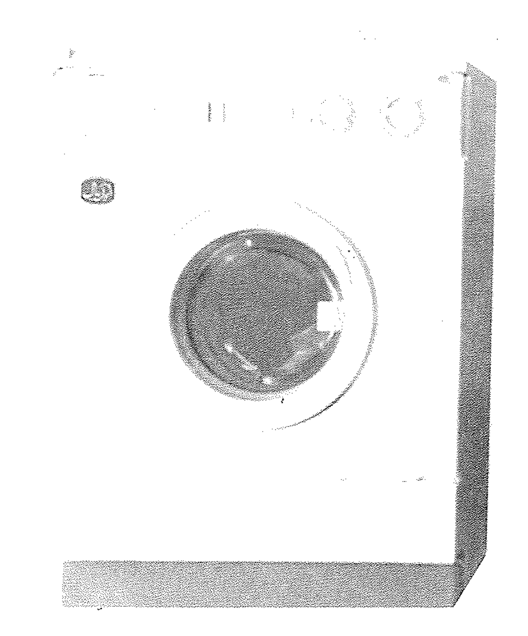
٨- أرجل الغسالة : وقد تكون مرتفعة عن الأرض ، أو قريبة من الأرض .

وتحتاج الغسالة العادية لمباشرة طوال مدة الغسل ، إذ تحتاج أن يسخن الماء للدرجة المطلوبة وملء الحوض للارتفاع المناسب ، ثم توضع الملابس المراد غسلها ، ثم يضغط بعد ذلك على الزر الخاص بتشغيل الموتور . وبعد مرور الوقت المطلوب يوقف الموتور ، ثم تفتح البالوعة للتخلص من ماء الغسل ، ثم يوضع ماء الشطف ، ويتخلص بعد ذلك من الماء وهكذا تكرر العملية.

ب- الغسالة الأتوماتيك :

وهذا النوع لا يحتاج إلى بذل الجهد فى استعمالها ، أو فى القيام بعمليات الغسل ، وإنما تحتاج فقط إلى ضبط المؤشر على درجة حرارة الماء المطلوبة والبرنامج المناسب مع ملاحظة عدم دوران الزرار إلى اليسار ..

وعند امتلاء الحوض للدرجة الكافية ، يتوقف سريان الماء إلى الحوض أوتوماتيكيًا .. ثم يبدأ الموتور فى الدوران للمدة التى تناسب النسيج .. وفى نهاية المدة ، يقف دوران الموتور ؛ ليسمح بتصريف المياه ، ثم تبدأ مرحلة الشطف ، ثم مرحلة استخلاص الماء فإذا ما انتهت توقف الموتور نهائيًا .



العناية بالغسالة الكهربائية :

١- اتباع التعليمات المرفقة بالكتيب الخاص بالغسالة بكل دقة .

٢- بعد الانتهاء من الغسل يفصل التيار الكهربائى ، ويفرغ ماء الغسل وتشطف وتجفف.

٣- يجب وقاية الغسالة من الخبطات أو الاهتزاز ، وخاصة أثناء استعمالها ؛ لأن ذلك يؤثر تأثيراً سيئًا على الموتور .

٤- يجب تشحيمها وتزييتها بواسطة أخصائى له خبرة ، وذلك تبعًا لتعليمات الصيانة المحددة فى الكتيب المرفق بها .

٥- فى الغسالة الأتوماتيكية ، اغلقى مصدر الماء إلى الغسالة ، فيخفض الضغط على صمام إدخال الماء مما يطيل عمره .

٦- لا تخزنى الغسالة فى مكان رطب .

هناك بعض الإرشادات المهمة الواجب مراعاتها عند استعمال واختيار جميع الأجهزة الكهربائية

١- أن تشترى من نوع مشهود له بالجودة والمتانة ، ومن محلات معروفة ، وهذا يضمن للمستهلك جودة الصناعة وتوفير الصيانة وقطع الغيار اللازمة والأمان عند الاستعمال .

٢- أن يرفق بالجهاز كتيب يوضح التعليمات اللازمة لاستعمال وصيانة الجهاز .

٣- التأكد من كفاءة الجهاز من حيث تحمل الاستعمال ، وألا يحتاج الجهاز لمجهود كبير فى المحافظة عليه نظيفًا وبحالة جيدة .

٤- مراعاة دخل الأسرة ، علمًا بأن الآلات الأتوماتيكية تقلل من الوقت والجهد اللازمين للعمل.

٥- اختيار الأحجام المناسبة لعدد أفراد الأسرة .

٦- يجب التأكد من قوة التيار الكهربائى (الڤولت) ، الذى يعمل عليه الموتور ، مع ملاحظة أن قوة التيار الكهربائى فى مصر هو ٢٢٠ ڤولت .

٧- يجب فصل التيار الكهربائى ، قبل تركيب أو فك أى جهاز كهربائى .

تجفيف الملابس :

أنواع المناشر :

إن تجفيف الملابس بنشرها فى الهواء الطلق (على الحبل) هو الطريقة التى يفضلها كثيرون ، وأحيانًا تجفف الملابس بأشعة الشمس أيضًا إذا كانت بيضاء ، ويمكن استعمال المناشر الداخلية إذا كان الجو لا يسمح بذلك .

خطوات نشر الملابس :

١- استعمالك للمنشر الخارجى ، يجب تنظيف الحبل بقطعة قماش مبللة قبل استعماله ، ثم تنشر الملابس من الأجزاء التى لا تظهر فيها علامات المشابك .

٢- عندما تجف الملابس ، ترفع فوراً من على المنشر ؛ لأن ترك الملابس فى الشمس مثلاً يعرضها أحيانًا لتغيير لونها ، أو يعرضها للأتربة وتقلبات الجو .

٣- وهناك طريقة أخرى لنشر الملابس ؛ خاصة المصنوعة من خيوط الصوف (التريكو) ، وهى نشرها على منضدة مسطحة ؛ حتى تجف وهى بنفس شكلها ، لأن نشرها بالطريقة العادية يغير من مقاساتها .

ملحوظة :

هناك مجففات كهربائية ، يستعملها بعض الأشخاص ، وهى مفضلة فى البلاد التى تتميز بالأمطار الكثيرة ، وعدم ظهور الشمس أغلب شهور العام .

وبعد عملية الغسيل .. قد تجدين أن بعض الملابس تحتاج إلى تركيب أحد الأزرار ، وغير ذلك من الإصلاحات البسيطة .

الكى :

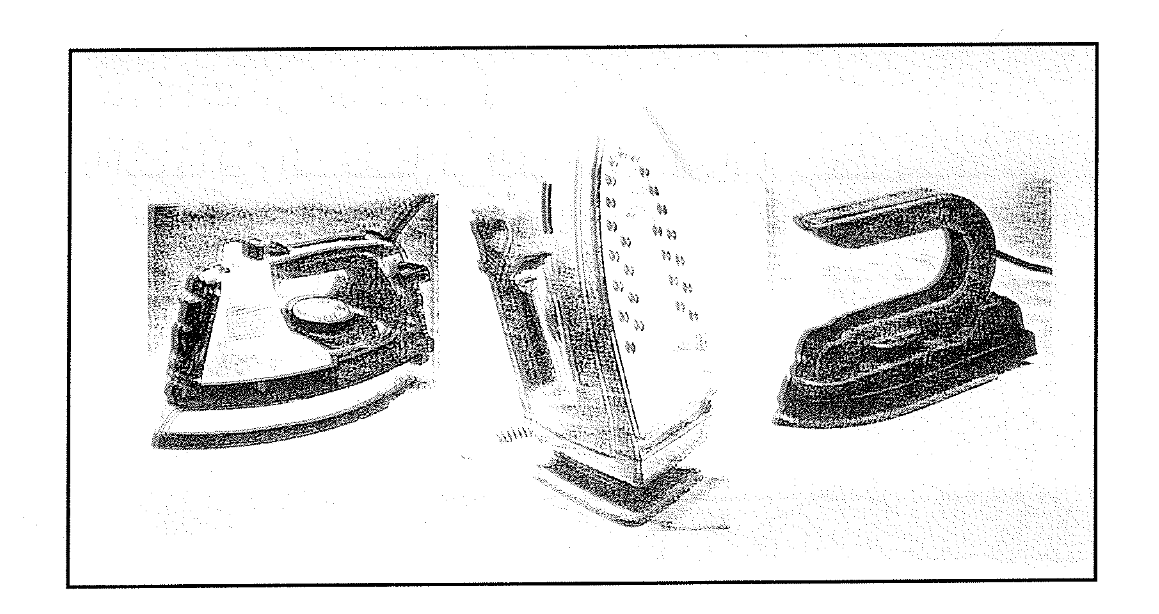
الواقع أن **ولاء** معتادة على كى زيها المدرسى ، وكذلك ملابس أختها أمل ، ولذلك .. فإن قيامها بكى ملابس أسرتها لم يشكل بالنسبة لها أى صعوبة ، وهى تعتبر أن الكى مرحلة مهمة من مراحل العناية بالملابس والحفاظ على رونقها ، هذا إذا كان النسيج يستوجب ذلك .

فأحيانًا لا تحتاج القطعة الملبسية للكى بعد غسلها كما فى حالة الأقمشة الصناعية .

والآن نوجه إليك سؤالا : هل تقومى أنت أيضًا بكى ملابسك ؟ .. إذا كانت إجابتك بلا؛ فلابد أن تبدئى من الآن فى كى ملابسك ، وأيضًا بكى بعض القطع البسيطة مثل المفارش ... الخ ؛ نظراً لارتفاع أجور الكى ، كما أن استعمال المكواة الكهربائية قد سهل عملية الكى ، وليكون لك أيضًا دوراً داخل أسرتك .

مواصفات المكواة الكهربائية :

تمتاز المكواة الكهربائية بنظافتها وخفة وزنها وسهولة استعمالها .. كما أنها تعطى نتائج طيبة عند الكى ، وتوجد منها أنواع مختلفة فى الأسواق ، فمنها المكاوى العادية والأتوماتيكية المزودة بجهاز تنظيم الحرارة ، ومنها ما له خزان مياه ، يخرج منه البخار ليرطب الأقمشة ويسهل كيها . كما توجد أنواع من المكاوى الكهربائية ، يُغطى سطحها بطبقة من التيفال ؛ ليسهل انزلاقها على الملابس عند الكى ، والشكل التالى يوضح لك بعضًا منها .



اختيار المكواة :

١- يختار الحجم المناسب للغرض المطلوب .. وتوجد مكاوى صغيرة الحجم ، يفضل استخدامها فى السفر ولملابس الأطفال .

٢- يراعى أن يكون سطح المكواة أملساً ناعمًا خاليًا من الخدوش .

٣- بعض المكاوى لها تجويف فى مقدمتها ؛ ليساعد على الكى حول الأزرار فى الملابس. كما أن المكواة ذات الطرف المدبب تساعد على كى الكشكشة والثنايا .

٤- أن تكون يد المكواة مريحة ومناسبة فى الحجم لمن يستعملها .

العناية بالمكواة :

١- يجب فصل التيار الكهربائى عند ملء خزان المكواة بالماء ، وكذلك عند تفريغه ، وأيضًا بعد الانتهاء من استعمال المكواة .

٢- عدم دعك سطح المكواه بمادة خشنة حتى لا تخدش .

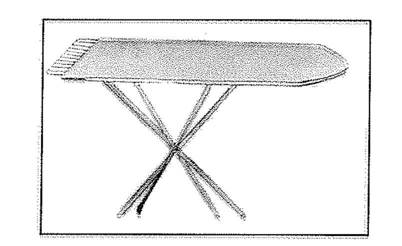
٣- تفريغ خزان المكواة من الماء بعد الاستعمال وتشغيلها مدة ٣ دقائق ، حتى يجف الماء المتبقى فى الخزان وبذلك لا يصدأ .

٤- لا تخزن المكواة إلا بعد تمام تبريدها ، ويلف السلك حولها بخفة .

٥- مراعاة الحرص عند استعمال المكواة ؛ بحيث لا تتعرض للوقوع أو الاصطدام ، فتقطع أسلاكها أو تكسر اليد .. كما يجب ملاحظة عدم اختبار حرارة المكواة بتعريضها للوجه، لما لذلك من خطورة وضرر لبشرة الوجه .

٦- إذا اسَّودَ الجزء المستعمل فى الكى (سطح المكواة) ، ينظف بخرقة منداة بماء ، مضاف إليه خل ، وذلك بعد أن تبرد تمامًا ثم تجفف . وإذا اخشن سطح المكواة وأصبحت بطيئة فى انزلاقها على القماش ، ينظف سطحها بقطعة قماش مغموسة فى ملح الطعام ، ثم تشطف وتجفف .

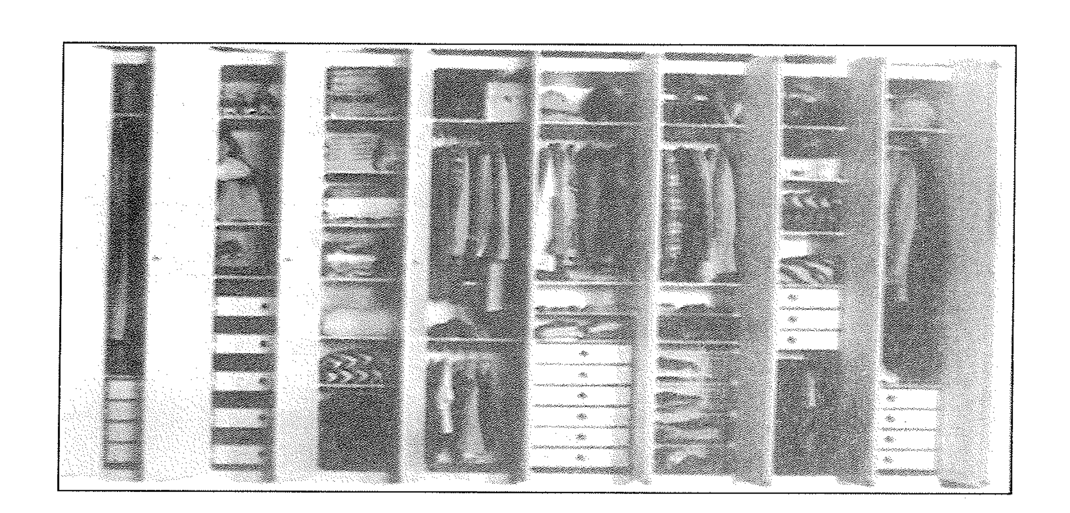
حامل الكى :



عبارة عن لوحة مستطيلة الشكل ، مدببة من أحد الأطراف ، وتغطى بطبقة من اللباد ، ثم طبقة خارجية من التيل ، وترفع اللوحة على أرجل . وبعض الأنواع يمكن التحكم فى ارتفاع سطحه ؛ ليناسب طول من يستعمله أو فى حالة الكى والشخص جالس .

ويوجد بعض الأنواع من حوامل الكى ، مثبت بها ذراع ؛ لكى الأكمام والثنيات الداخلية فى الملابس .

تخزين الملابس (من موسم لآخر) :



وعند تجمع الأسرة فى الإسكندرية لحضور حفل الزفاف ، أخبر والد **ولاء** زوجته بالمجهود الذى بذلته **ولاء** أثناء عدم تواجدها ؛ ففرحت والدة **ولاء** بها ؛ لأنها كانت عند حسن ظنها ، واستطاعت أن تتحمل مسئولية الأسرة فى غيابها .

ولذلك .. قررت أن تشركها أيضًا فى جمع الملابس الشتوية ، وتخزينها للموسم القادم ، والحفاظ عليها ؛ حتى تكتسب خبرة فى ذلك .

فماذا فعلت والدة **ولاء** ؟ ... وما الخطوات التى قامت بها بمعاونة **ولاء** لتخزين الملابس ؟ ...

إن من أهم النقاط التى اهتمت بها هى تنظيف الملابس . أولا ، سواء بالغسل أو بالتنظيف الجاف ؛ لأنه أحيانًا تكون هناك بقع غير مرئية مثل المواد السكرية . وفى هذه الحالة يمكن أن تأكل الحشرات القماش .

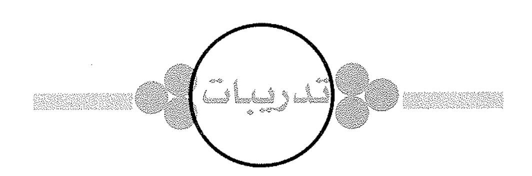
ولفتت نظر **ولاء** إلى أن الملابس الشتوية تأخذ مجهوداً وعناية أكثر ؛ خصوصًا الملابس الصوفية حتى تحتفظ بها فى حالة جيدة لعدة مواسم ؛ لأن (العتة) من الحشرات التى تهاجم الصوف ، وتضع بيضها فوق الملابس . وحين يفقس البيض تأكل الحشرة الصوف .

وللقضاء عليها .. يمكن استعمال انواع مختلفة من المبيدات ؛ مثل : النفتالين وبارادكس .. إلخ ، وتوجد هذه المبيدات بالصيدليات ، إلا أن لها رائحة كريهة ، ولذلك يجب تهوية الملابس بعد تخزينها وقبل ارتدائها .

لقد لاحظت ولاء أن والدتها قد قامت برش مبيد الحشرات ، فى المكان الذى ستضع فيه الملابس المراد تخزينها ؛ حتى تضمن عدم تسرب أى حشرة إليه .

والواقع أن مكان تخزين الملابس ، لابد وأن يكون جافًا ؛ لأن الرطوبة قد تتلف الملابس ، وتجعل لها رائحة من الصعب ازالتها .

أيضًا يمكن استعمال حقيبة أو صندوق كرتون ، على أن يكون محكم الغلق لحماية الملابس من الأتربة والحشرات .



(١) أمامك بعض العلامات التى توجد على الملابس . اذكرى ما الذى تدل عليه كل منها ؟

٩٠ ....

....

....

....

....

....

....

....

....

(٢) ما أنواع الغسالات المتوفرة فى الأسواق وما مزايا كل منها ؟

(٣) هل اختيارك لأنواع المنظفات له أهمية ؟ ولماذا ؟

(٤) متى يكون الغسيل اليدوى ضرورة ؟ ولماذا ؟

(٥) لماذا كان الكى من الأمور الهامة للعناية بالملابس ؟

(٦) ما مواصفات المكواة الكهربائية ؟

(٧) اذكرى خطوات تخزين الملابس الصوفية بعد موسم الشتاء .

(٨) ما الحشرات التى يمكن أن تتعرض لها الملابس عند التخزين ؟ اذكرى كيفية القضاء عليها.

الدرس الثامن

السماتُ الشخصيةُ التى تسهمُ فى سعادةِ الفرد وسعادة الآخرين



الآن وفى نهاية هذه الوحدة .. نريد أن نطرح سؤالاً وهو : هل كانت **ولاء** سعيدة وراضية عن نفسها خلال فترة سفر والداتها ، وتحملها مسئولية الأسرة ، وهل زادت ثقتها بنفسها ، بعد الاعتماد على ذاتها فى الفترة السابقة .

إن **ولاء** - كأى شخص آخر - لها سماتها الشخصية ، التى تتميز بها ، بالإضافة إلى أحاسيسها وطباعها ، وكيف تفكر وتتعامل مع الآخرين . تعالى بنا لنعرف ما معنى سماتك الشخصية ، وكيف تتكون وتنمو ؟

إن سماتك الشخصية تتكون من :

الصفات الوراثية .

الصفات المكتسبة .

ماذا نتعلم فى هذا الدرس ؟

* الصفات الوراثية .
* الصفات المكتسبة .
* كيفية بناء الثقة بالنفس .

القضايا المتضمنة :

* البيئة والمحافظة عليها وتجميلها.
* المهارات الحياتية .
* الصحة الوقائية والعلاجية .
* الزيادة السكانية وعلاقتها بالتنمية .

الصفات الوراثية :

إنك قد خلقت ، ومعك بعض الصفات الوراثية ، وهناك صفات أخرى تتكون وتنمو من البيئة التى تعيشين فيها .

والصفات الوراثية هى التى أخذتيها من والديك أو أحد **أجدادك** ، مثل : لون العينين ، والشعر ، والبشرة كذلك الطول ، وبعض ملامح الوجه وتكوين الجسم ، وكذلك مستوى الذكاء ، فجزء منه وراثى ، كل هذه الصفات إنما تحدث من خلال الچينات التى تتوارثينها من الأم والأب .

ومنذ الولادة تبدأ هذه الصفات فى الظهور ، فهناك الطفل الهادئ المبتسم ، وهناك أيضًا الطفل كثير البكاء العصبى . وقد يكون هناك أخوة داخل العائلة الواحدة ، يتميز كل واحد منهم بصفات وطباع مختلفة تمامًا عن الآخر ؛ حتى يتعجب من يشاهدهم ، ولا يصدق أنهم أخوة ، أو حتى أقارب .. فيمكن أن يكون أحدهم سهل المعاشرة مرح بينما الآخر خجول منطوٍ وآخر ويأخذ الحياة بجدية وحزم وهكذا .... .

الصفات المكتسبة :

حاولى أن تعرفى سماتك الشخصية وسمات أخيك وأختك .. ستجدين بعض الاختلاف ، وتذكرى أنك - ككل إنسان - بدأت حياتك ببعض السمات المختلفة ، ولكن شخصيتك تنمو مع مرور الزمن بمزيد من التجارب واكتسابك للخبرات المختلفة .

لأن البيئة التى تحيط بك تتضمن كل شئ ، وكل شخص حولك : أسرتك - وأصدقائك - زميلاتك فى الدراسة - مدرساتك ... إلخ .. كما أن المنزل - المدرسة - الحىّ ، كل هذه الأشياء أيضًا تمثل البيئة المحيطة بك .

إن الصفات التى تحملينها تنمو نتيجة لهذه البيئة التى تعيشين فيها ، وهذه السمات تتضمن رغباتك وأهدافك وهواياتك ... الخ . إن سلوكك ورغباتك تحكم هذه الصفات ، وكذلك طريقة محادثتك وتعاملك مع غيرك من الناس وكل هذه الصفات لم ترثينها ، بل اكتسبتها من البيئة المحيطة بك ، وهذه الصفات نستطيع أن نراها ، ونحكم عليها فى وقت مبكر مع أفراد العائلة ؛ فمثلاً عند ولادة طفل جديد .. نجد أن طريقة المعاملة لهذا الصغير قد

تؤثر بالغيرة على طفل آخر ، فيصبح شخصًا غيوراً ، ولذلك فنحن نقول إن المحيطين بك يلعبون دوراً مهمًا فى تشكيل وتكوين شخصيتك ، والواقع أن الصفات الوراثية والصفات المكتسبة يؤثر كل منهما على الآخر .

إن الأسرة من أهم البيئات التى تشكل شخصيتك .. فأنت تعيشين مع أفرادها ليل نهار وفى طفولتك كان ارتباطك بهم قويًا ؛ ولذلك يقول العلماء إن كم الحب والعناية التى يتلقاها الطفل داخل المنزل تشكل شخصيته فى المستقبل .

وإن حجم الأسرة أيضًا يؤثر على شخصيتك ، والواقع أن الطفل الذى ينشأ فى أسرة صغيرة ، تختلف شخصيته عن الطفل الذى يتربى وسط أسرة كبيرة ، وكذلك لموقفك من الأخوة دخل فى تكوين شخصيتك ؛ فمثلاً الابنة الكبيرة ربما تكون لها شخصية قيادية ، نتيجة للمسئوليات الملقاة على عاتقها . وهناك بعض السمات الشخصية . التى يمكن أن تميزك عن غيرك .. بعض هذه الصفات مرغوبة وأخرى غير مرغوبة .

والآن اقرئى هذا الجدول الملئ بصفات مختلفة ، هل تستطيعين :

استخراج الصفات التى يراها أصدقاؤك فيك ؟

الصفات التى تتحلى بها صديقتك المقربة ؟

بعض السمات الشخصية		
حريصة	ظريفة	سعيدة
مرحة	سهلة المعاشرة	حنون
محل ثقة	مخلصة	كسولة
متعاونة	صادقة	أمينة
متقلبة	كريمة	طبيعية
تتحمل المسئولية	تافهة	متعالية

بعد أن استخرجت الصفات التى تتحلين بها بكل صدق وأمانة ، تستطيعى أن تحددى السلبيات فى شخصيتك ، والسمات التى لا ترضين عنها . وسوف نساعدك فى كيفية تحويل هذه السلبيات إلى إيجابيات ؛ حتى ترضى عن نفسك وتزدادين ثقة بنفسك .

كيفية بناء الثقة بالنفس :

هل سألت نفسك يومًا إذا كنت مقتنعة بما أنت عليه من صفات شخصية أم لا ؟ هل تشعرين بالرضا حيال نفسك أم فى حالة خصام معها ؟ على أى حال فرضاك عن نفسك يعتبر جزءًا مهمًا فى شخصيتك ، وهو يتكون نتيجة لاحتكاكك بمن حولك ، ومدى رضاهم عنك من خلال معاملتهم لك ؛ فمثلاً إذا لجأت إليك زميلاتك فى الفصل ، لتساعديهم فى حل بعض المسائل الرياضية .. فهذا معناه أنهم يرون أنك على قدر كبير من الذكاء وطبعًا هذا يرضيك لإحساسك بأنك ذكية ... وهكذا ياترى ...... ما رأى صديقاتك عنك ؟

هل أنت على خلاف ، هل أنت متعاونة ، هل يمكن الاعتماد عليك ... الخ .

فى ضوء هذا . كيف يكون إحساسك عن نفسك ؟

بعض الناس يشعرون بالرضا عن أنفسهم ، ولذلك هم مقتنعون بكل ما يكون شخصيتهم، وهم كذلك على استعداد للتغير ، مادام فى صالحهم سواء فى اخلاقياتهم أو سلوكهم ، هذا يعتبر نوعًا من الثقة بالنفس .

فالأشخاص الإيجابيون يشعرون أحيانًا بعدم الرضا ، ولكن إذا انتابتهم هذه الحالة .. فإنهم يؤكدون لأنفسهم أنهم أقوياء ، وهذا أمر طبيعى فى هذه المرحلة السنية ، وأن ما حدث ليس إلا حالة عارضة ومؤقتة ، وهذا سيكون بداية جديدة ، ليفكرون فى حل لمشاكلهم والتغيرات المطلوبة للرجوع لحالة الرضا عن النفس .

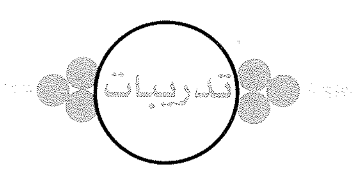
أما الأشخاص الذين لا يشعرون بالرضا عن أنفسهم ، فعندهم استعداد لعدم الثقة بالنفس، وهم الأشخاص السلبيون . والأسر التى تظهر الحب والتشجيع لأولادها ، إنما تضع اللبنة الأولى للثقة بالنفس فى نفوس أولادهم .

والثقة بالنفس تبدأ مبكراً منذ الصغر ؛ فالطفل إذا حاول لبس حذائه بمفرده .. فلابد أن نشجعه ليحاول أكثر من مرة ، حتى إذا نجح أخيراً .. فلابد من تشجيعه ، وهذا يشعره بالرضا .

وخلال سنواتك القادمة .. سوف تترسخ حالة الرضا عن النفس ، وتنمو معها ثقتك بنفسك، وهى الشجاعة لمواجهة مواقف جديدة وأشخاص جدد بإيجابية فى التصرفات ، وأحيانًا تكون المواقف الجديدة مفزعة ، ولكن إذا تحصنت بالثقة ستواجهينها ، وأنت مطمئنة أنك ستنجحين فى مواجهتها .

حاولى أن تكتشفى النواحى الجيدة فى شخصيتك ، وكأنك تقفين أمام المرآة ، واعلمى أن كل إنسان عنده نقاط ضعف ، وهذا شىء طبيعى ولا تتوقعين الكمال . حاولى ألا تركزى على نقاط ضعفك ، وأن تُحسِّنى منها ، وإذا لم تستطيعى ، حاولى أن تزيدى من صفاتك الحسنة ، التى تتحلين بها ؛ لأن ذلك يساعدك على ثقتك بنفسك .





(١) ما الصفات التى تؤثر على شخصيتك ؟

(٢) حاولى أن تعقدى مقارنة بينك وبين أخيك وبينك وبين أختك ؟

هل أنت مثل أختك أو مثل أخيك لماذا وما السبب ؟

(٣) ما العوامل التى يمكن أن تساعدك على اكتساب ثقتك بنفسك ؟

(٤) ضعى علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة مما يلى :

أ - الأشخاص الذين لا يشعرون بالرضا عن أنفسهم ليس لديهم ثقة بالنفس . ( )

ب- لا يوجد شخص جميع سماته الشخصية إيجابية . ( )

جـ- لا يؤثر حجم الأسرة على شخصية الفرد . ( )

د - تؤثر الأسرة فى تشكيل وتكوين السمات الشخصية . ( )

هـ- ولاء فتاة لديها ثقة كبيرة بالنفس . ( )

(٥) اختارى الاجابة الصحيحة مما يلى :

- وجدت أنك شخصية خجولة ... كيف تعالجين ذلك ؟

عن طريق .

- الإشتراك فى جماعة الخطابه . ( )
- الإشتراك فى جماعة التمثيل . ( )
- الإشتراك فى نشاط رياضى . ( )
- الاكتفاء بهواية القراءة فقط . ( )
- عدم المشاركة بإبداء الرأى . ( )

الوحدة الثانية

دعوة لحفل عيد ميلاد

دروس الوحدة

١ إدارة الموارد .
٢ ولاء تخطط لعيد ميلادها .
٣ ولاء تختار فستانها .
٤ أصناف لحفل عيد الميلاد .
٥ اختيار الصديقات .
٦ اتيكيت تقديم الهدية وتقبلها .

إدارة الموارد

ماذا نتعلم فى هذا الدرس ؟

* أنواع الموارد الفردية .
* دور الإدارة والتخطيط فى إدارة الموارد .

القضايا المتضمنة :

* المهارات الحياتية .
* الزيادة السكانية وعلاقتها بالتنمية .
* حسن استخدام الموارد والمحافظة عليها وتنميتها .



فى أوائل شهر يونيو ، وقبل عيد ميلاد **ولاء** بحوالى عشرة أيام (كما تذكرين أن **ولاء** من مواليد ١٢ يونيو) ، أخبرتها والدتها بأن عليها أن تستعد لإقامة حفل لعيد ميلادها ، وحددت لها المبلغ الخاص ؛ لإقامة الحفل ، وهو ما تسمح به موارد الأسرة. فرحت **ولاء** بذلك فرحًا كبيراً .

وعيد الميلاد مناسبة من مناسبات عديدة ، تحتفل بها الأسرة المصرية ، وهى مناسبة طيبة ، تجمع الأصدقاء وأفراد الأسرة سويًا لقضاء وقت سعيد ، وتبادل التهانى والهدايا التى تعبر عن معنى الصداقة، والعلاقات الجميلة التى تربط الفرد بالآخرين ، فجملة "كل سنة وأنت طيب" تسعد الفرد عندما يتلقاها من أفراد أسرته وأصدقائه فى أى مناسبة ، خاصة صباح عيد ميلاده .

بدأت **ولاء** فى التخطيط للحفل ، وكان عليها أن تسترجع ما تعلمته فى مادة الاقتصاد المنزلى ، لكى تعد لهذا الحفل ، وتخرجه فى أحسن صورة ، وبأقل تكاليف . وقد شاركها أخوها وائل فى هذا التخطيط ، ليساعدها فى الإعداد للحفل .

ماذا تفعلين أنت إذا واجهت هذه المواقف ؟

....

سنحاول مساعدتك فى الإجابة عن هذا السؤال من خلال دروس هذه الوحدة ومن متابعتك لما فعلته **ولاء**؛ لإقامة حفل عيد ميلادها .

إن أول خطوة هى تحديد الهدف بوضوح وبدقة . فمثلاً لابد أن تحددى ما يأتى :

* موعد الحفل .
* عدد المدعوين .
* ماذا تحبين أن تقدميه لهم .
* ماذا ستلبسين فى الحفل.
* .... الخ .

أما الخطوة الثانية فهى أن تتعرفى ما لديك من موارد لإقامة هذا الحفل ، وكيف تتصرفين فى هذه الموارد .. فما المقصود بالموارد وإدارتها ؟ هذا ما ستتعرفين عليه مما يأتى :

إدارة الموارد :

تنقسم الموارد فى الأسرة إلى موارد أسرية ، أى تخص جميع أفراد الأسرة ، وموارد فردية تخص كل فرد على حدة . وسنتحدث هنا عن الموارد الفردية .

الموراد الفردية :

يقصد بالموارد الفردية جميع ما يمتلكه كل فرد منا من إمكانات ، يستخدمها ويستفيد بها فى إشباع حاجاته المتعددة ، وبلوغ رغباته ، وتحقيق أهدافه .

أنواع الموارد الفردية :

تصنف الموارد الفردية إلى موارد بشرية ، وموارد غير بشرية . وفيما يلى شرح موجز لكل منها .

أولاً : الموارد الفردية البشرية :

وتتكون من :

أ - الطاقة أو الجهد . ب- القدرات والمهارات الطبيعية .

جـ- الميول والاتجاهات . د - العلم أو المعرفة / أى ما تتعلمه وتكتسبه بالخبرة .

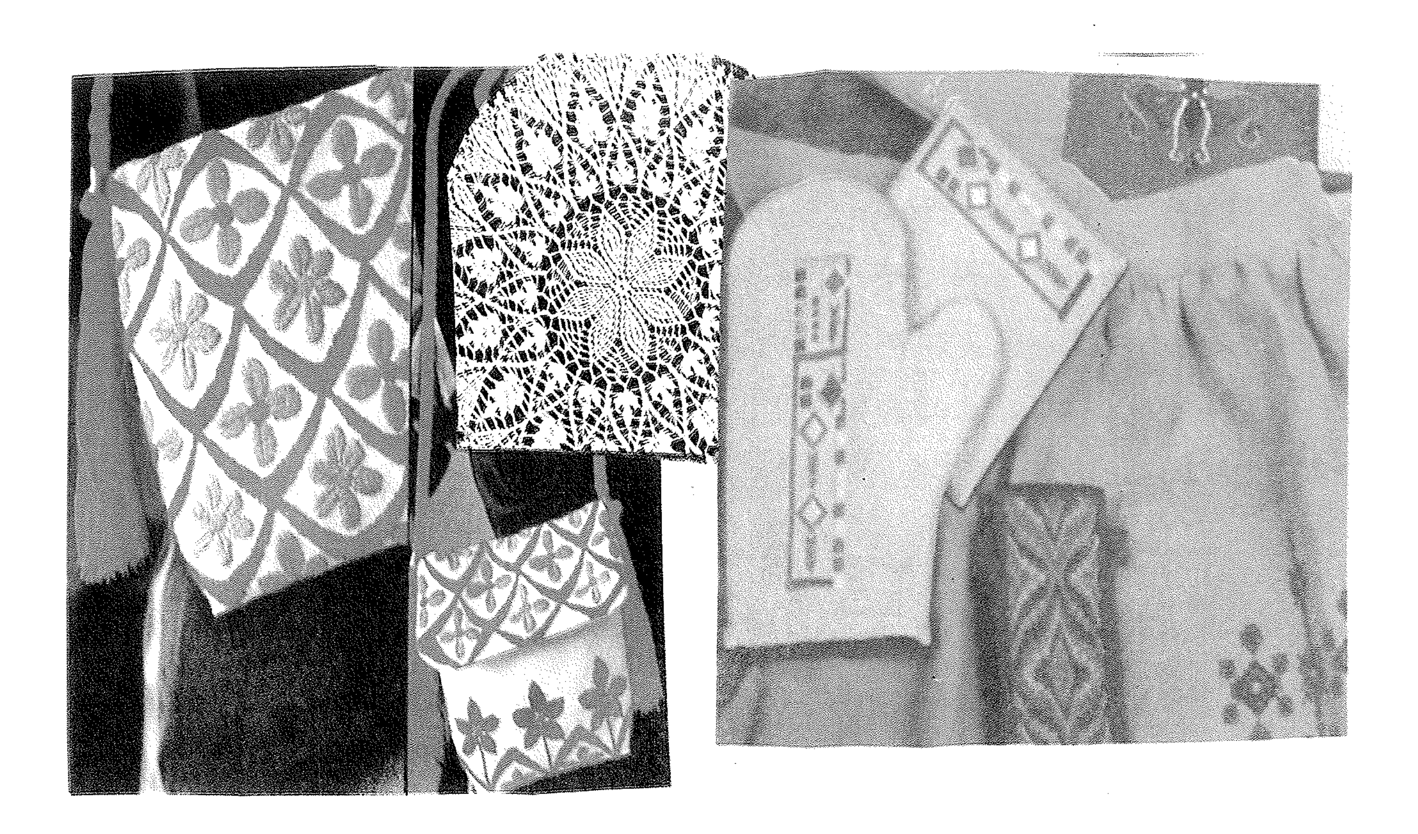
أ- الطاقة أو الجهد :

ويقصد بها القدرة الجسمية للفرد ، وما يستطيع بذله من مجهود جسمانى ، وتختلف طاقة الفرد ومجهوده العضلى من شخص إلى آخر ، تبعًا لعدة عوامل ، منها : السن حيث يختلف الجهد أو الطاقة من سن إلى آخر ، فما لا يستطيع أن يبذله الطفل قد يناسب الفتى أو الفتاة فى سن المراهقة ... وهكذا .

وهناك أيضًا عامل الجنس .. فنجد أن الجهد العضلى للولد أقوى من البنت ، ولاشك أيضًا أن الحالة الصحية تتدخل - إلى حد كبير - فى طاقة الفرد ، فما تستطيعين تنفيذه من جهد ، وأنت صحيحة البدن ، يقل كثيراً فى حالة المرض ، كما أن الحالة النفسية تؤثر على مقدار الجهد والطاقة ، فما لا تستطيعين أداءه فى حالة الضيق أو القلق ، تؤدينه ببساطة وأنت سعيدة .. ومع ذلك فإن هناك فروقًا فردية بين الأشخاص ، حتى إذا تساوت أعمارهم أو حالتهم الصحية أو ... إلخ .

ب- القدرات والمهارات :

لكل فرد قدراته الخاصة ، والتى تميزه عن فرد آخر ، وتختلف قدرات الفرد الواحد ومهارته من عمل لآخر ؛ نتيجة للتدريب المستمر والممارسة لهذا العمل ، ومن القدرات ما هو طبيعى ؛ أى نتيجة موهبة طبيعية ، توهب للفرد عن طريق الوراثة ، ومنها ما هو مكتسب يتزود به الفرد عن طريق التعلم والتدريب والممارسة .



ومن أمثلة المهارات ، ما يلى :

حياكة الملابس - إعداد الوجبات وتقديمها بشكل جذاب - أشغال التريكو اليدوى والآلى - ممارسة فن الكروشيه ولذلك .. فإن هذه المهارات لدى الفرد ، توفر الوقت والجهد والمال، بالإضافة إلى شعور الفرد بالاعتزاز بنفسه وتحقيق ذاته .

جـ- الميول والاتجاهات :

تعتبر الميول من الموارد الفردية ، التى تميز الأفراد بعضهم عن بعض ، فالميل إلى القراءة يجعل الفرد يقضى وقت فراغه فى القراءة والإطلاع ، وبذلك يصبح شخصًا مثقفًا مستنيراً .

توافر الميل نحو النظافة لدى الفرد ، يجعله دائم الاهتمام بنظافته الشخصية ، ونظافة بيته وتجميله ، ويشعر باعتزاز وفخر عند قيامه بهذه الأعمال .

د - العلم والمعرفة :

وهى من الموارد الفردية المكتسبة عن طريق التعلم الرسمى أو اللارسمى ، ومن التجارب والمعارف والخبرات التى يمر بها الفرد ، ويمد العلم الإنسان بالمعلومات اللازمة ، ويسلحه بالوسائل والطرق ، التى تمكنه من الحصول على ما يلزمه من المعرفة فى أى من مجالات الحياة ، فمثلاً إلمام ربة الأسرة بالمعلومات والمهارات اللازمة لتوفير الغذاء الصحى المتزن، والمسكن الملائم ، والأجهزة والمعدات التى توفر الوقت والجهد أو إعداد الملابس المناسبة التى تتميز بالبساطة والأناقة .. ، ووعيها بضرورة تنظيم نسلها ، وبأهمية إنشاء علاقات حميمة فى محيط الأسرة وفى نطاق المجتمع ، كل ذلك يعد مورداً بشريًا حيويًا.

ومن هناك نجد أن **ولاء** قد استفادت مما تعلمته فى دروس الاقتصاد المنزلى ، عند تخطيطها لحفل عيد ميلادها وأيضًا من مهاراتها وميولها فى عمل بعض أصناف حفل عيد الميلاد فى البيت بدلاً من شرائها ؛ مما يوفر عليها مالاً كثيراً وهذا يعد مورداً لها .

قارنى بين أسعار ما يمكن أن تنتجه **ولاء** فى البيت ، ومثيله الجاهز ؟

ثانيًا : الموارد الفردية غير البشرية :

تتكون الموارد غير البشرية للفرد من :

أ - الوقت . ب- المال . جـ- الممتلكات . د - الخدمات العامة .

الوقت :

يعتبر الوقت من الموارد المادية ، التى يتساوى نصيب كل فرد فيه ، فكل منا يمتلك أربعًا وعشرين ساعة يوميًا . ولكن الوقت يرتبط ارتباطًا وثيقًا بمورد آخر ؛ هو الطاقة والجهد ؛ فلكل إنسان طاقة محدودة على العمل الفعلى كماسبق ذكره ، ويتوقف مقدار ما يستطيع الفرد إنجازه من أعمال على مقدار ما لديه من وقت لأدائها .. كذلك فإن وقت الفرد يتسع لقدر معين من الأعمال ، ويتوقف مدى هذا الاتساع أو الضيق عل مقدار ما يتمتع به الفرد من طاقة وقدرة على إنجاز تلك الأعمال ، فهما موردان مرتبطان ، ويعتمد كل منهما على الأخر .

المال :

المال مصدر نستخدمه جميعًا ، فهو أداة للحصول على الأشياء ، التى نحتاجها ونرغب فيها.

فمثلاً أنت مثل أغلب الناس تملكين قدراً محدوداً من المال ، وغالبًا ما يكون مصدره هو المصروف الشخصى الذى تحصلين عليه من والديك ، أو من يقوم مقامهما ، أو الهدايا التى تحصلين عليها من الأهل المقربين فى الأعياد أو المناسبات السعيدة كالنجاح وعيد الميلاد . أما كيفية استخدامك لهذا المال فيحكمه مقدار رغباتك واحتياجاتك .. لاحظى أن ميزانية حفل عيد ميلاد ولاءمبلغ محدود . ويتوقف نجاح هذا الحفل على الطريقة السليمة لاستخدامه فى تحقيق رغباتها وتلبية احتياجاتها .

ويختلف المال عن الموارد الأخرى ، فى أنه يمكن الحصول على مزيداً منه ؛ فإذا أراد الفرد زياده دخله ، أمكنه العمل ساعات أطول ، فيحصل على أجر إضافى مقابل هذه الساعات ، أو يمكنه القيام بمشروع يدر عليه دخلاً ، يضاف إلى دخوله الأخرى .

الممتلكات :

تعتبر الممتلكات الشخصية مورداً مهمًا ، مثل ماكينة الخياطة ، فإذا كنت تملكين ماكينة خياطة وتجيدين استخدامها ؛ فهى إذاً تعتبر مورداً ؛ لأنها ستوفر أجور الخياطة .. وهكذا بالنسبة لجميع ممتلكاتك الشخصية من كتب وأقلام .. وغيرها .. ، فكلها تعود عليك بالنفع؛ لذا فهى مورد شخصى .

عددى ممتلكاتك الشخصية ؟

واذكرى كيف تستفيدين منها بطريق مباشر أو غير مباشر ؟

دور الإدارة والتخطيط في إدارة الموارد :

عند التفكير فى كيفية تحقيق أى هدف (وفى موقفنا الحالى نحن نتحدث عن إقامة حفل عيد ميلاد) فإن عليك - بعد أن حصرت ما لديك من موارد - أن تحددى كيفية استخدام هذه الموارد ؛ لإقامة الحفل بالصورة التى تودينها . **عملية التفكير فى استخدام هذه الموارد هى ما نطلق عليه العملية الإدارية .**

وقد تتساءلين وما جدوى هذه العملية وما فوائدها ؟ ... والإجابة أن هذه العملية تبدأ **بمرحلة التخطيط** ، وعن طريق التخطيط الذى يسبق التنفيذ الفعلى ؛ يمكنك تحقيق أكبر قدر من الاستفادة من الوقت ، ومن الممتلكات ، ومن مهاراتك ، أى من جميع مواردك الفردية .

وفيما يلى شرح مبسط لمفهوم التخطيط وأهميته .

معنى التخطيط :

كثيراً ما يكون لدى الفرد عديد من الأعمال ، يحتاج إلى إنجازها فى وقت محدد ، وفى هذه الحالة يكون التخطيط هو الحل . فالتخطيط هو تحديد الخطوات الواجب اتباعها ، للوصول إلى هدف معين ، وفيه يحدد الوقت المطلوب لإنجاز هذه الخطوات ، وعن طريقة يمكن تصور العقبات التى قد تصادفنا والنتيجة التى قد نصل إليها ، ونتمكن من وضع تصور لمواجهة هذه العقبات .

أهمية التخطيط :

ترجع أهمية التخطيط إلى أنه يسبق الأعمال والأحداث . ودون التخطيط يصبح العمل فوضى .. فالتخطيط عملية رسم للمستقبل ، والتنبؤ بأحداثه ، **ومن فوائده** :

١- أنه يحدد بوضوح الأهداف المنشودة .

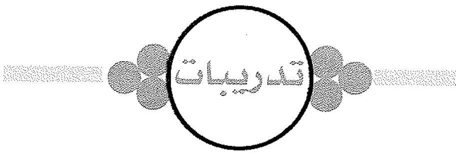
٢- أنه يحدد الموارد اللازم استخدامها لتحقيق الأهداف ؛ حتى يمكن توفير ما يلزم منها.

٣- أنه يحدد طرق استعمال كل مورد من الموارد ، وبذلك يمكن الاقتصاد وتحقيق أحسن الأهداف بأقل الموارد .

٤- كما أنه يحدد تسلسل وتتابع مراحل التنفيذ ؛ حتى تسهل عملية الرقابة والإشراف .

٥- إنه يبين مقدمًا المشكلات المتوقع حدوثها ، وطرق مواجهتها وتلافيها ؛ حتى يسير العمل دون مقاطعات أو مفاجآت تعوق التنفيذ ، وتحول دون تحقيق الأهداف .

وبعد أن تعرفنا دور الإدارة والتخطيط فى إدارة الموارد .. سنتعلم فى الدرس القادم كيفية التخطيط لتحقيق الهدف .



(١) يعتبر التخطيط مرحلة مهمة فى العملية الإدارية ، اختارى هدفًا ترغبين فى تحقيقه وأعدى خطة لتحقيق هذا الهدف .

الهـــدف : ....

الخـــطـــة : ....

....

....

....

*** حددى فى الجدول التالى أهم مواردك البشرية وغير البشرية وتخيلى ما قد يصادفك عند استخدام هذه الموارد من عقبات واكتبيها فى المكان المناسب من الجدول :**

المـوارد	العقـبـات
– الموارد البشرية .	....
– الموارد غير البشرية المتوفرة لديك .	....
– الموارد التى بها عجز .	....
– الموارد الوفيرة .	....
– الموارد التى تستخدمينها باستمرار (بصورة متكررة) .	....
	....
– ما الموارد التى يمكنك استخدامها بفاعلية وذلك لتتماشى مع أهدافك ؟	....
	....

ولاء تخطط لعيد ميلادها

ماذا نتعلم فى هذا الدرس ؟

* العوامل والموارد التى تؤثر فى التخطيط .
* قابلية الهدف للتحقيق .
* كيف تؤثر خطة لتحقيق هدف ما على تحقيق أهداف أخرى .

القضايا المتضمنة :

* المهارات الحياتية .

والآن هيا بنا نصحب **ولاء** لنرى كيف خططت لحفل عيد ميلادها .

التخطيط لتحقيق الهدف

مع أهمية التخطيط كمرحلة تسبق التنفيذ ، إلا أن هناك مجموعة عوامل تؤثر فى هذه العملية ، نذكر منها ما يلى :

العوامل التى تؤثر فى عملية التخطيط :

* مدى وضوح الهدف ، وتحديد معالمه وأبعاده ، فبقدر وضوح الهدف تسهل عملية التخطيط ، والعكس صحيح .
* مرونة القائم على التخطيط ، فبقدر مرونة الخطة ، نضمن تحقيقها ، دون تأثرها بأية تغيرات مفاجئة تطرأ أثناء التنفيذ .
* مدى الضغط على الموارد المحدودة المتوافرة للفرد ، فنحن نعرف أن جميع الموارد محدودة ، وبقدر حجم الاحتياجات من كل مورد تسهل أو تصعب عملية التخطيط ، فإذا كان تصور **ولاء** أن تدعو ثلاثين زميله إلى حفل عيد ميلادها ، والمكان المتاح فى مسكن الأسرة لا يتسع لأكثر من عشرين فهنا ستشعر بصعوبة التخطيط ، واتخاذ القرار بشأن عدد المدعوات أو مكان إقامة الحفل .

* التشاور وتبادل الرأى عند التخطيط يسهل عملية اتخاذ القرارات ؛ حيث يتيح التشاور عرض مزيد من الأفكار والمقترحات للاختيار من بينها ؛ مما يسهل عملية التخطيط .

قابلية الهدف للتحقيق :

* بمعنى هل الهدف المطلوب تحقيقه واقعى ، يمكن استخدام ما لدى الفرد من موارد لتحقيقه ، أم هو هدف خيالى بعيد المنال ، فيصعب التخطيط له بما يتوافر من موارد ؟

* تعدد الأهداف المطلوب تحقيقها ، والتخطيط لها فى وقت واحد ؛ فقد تكون للفرد عدة أهداف يريد أن يحققها ، ولكن عليه أن يفاضل بينها ، أو أن يعمل على توزيع موارده وهذا يؤثر على سهولة التخطيط لتحقيق الأهداف .

وهكذا قد تؤثر خطة لتحقيق هدف ما على تحقيق أهداف أخرى .

تعالى معنا نرى كيف خططت **ولاء** لعيد ميلادها .

تحديد الهدف :

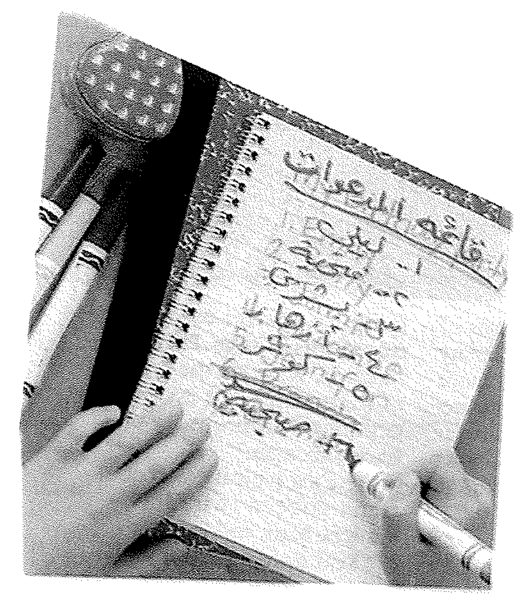
قررت **ولاء** - بالتشاور مع والدتها - إقامة حفل عيد الميلاد يوم ١٢ يونيه ، وقد وافق يوم خميس ، وأنها ستقيم الحفل فى منزل الأسرة .

ما الأسئلة التى لابد أن تطرحها **ولاء** لتضع خطة هذا الحفل ؟

إذا كان هدفك هو إقامة حفل لعيد ميلاد (مثل ولاء) أمامك ميزانية محددة له ، وفى الوقت نفسه تملكين موارد أخرى ، منها : الوقت ، والمواهب ، والميول ، وما تعرفين من معلومات . فكيف تستغلين هذه الموارد لتحقيق هذا الهدف ؟ .. سنرى ما فعلت **ولاء** .

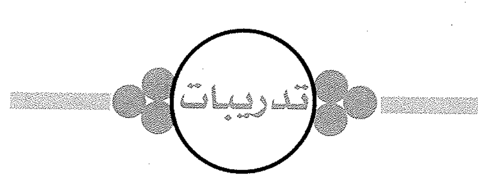
إنها بدأت فى التخطيط لأنسب الطرق لتحقيق هدفها ، وفكرت فى بعض الطرق ، ثم عرضت على والدتها ما رأته من حلول وناقشتها فى أحسنها ؛ حتى يستقر الرأى على طريقة معينة ، فمثلاً :

١- حددت معها عدد الصديقات اللاتى ستدعوهن ، وطريقة الدعوة هل هى عن طريق التليفون أم بالمقابلة الشخصية سواء فى النادى أم بالزيارة .



٢- ماذا سترتدى فى هذه المناسبة وهل لديها الملبس المناسب .. وإذا كان لديها .. هل سيحتاج إلى إضافات لتعديل شكله إلى الأحسن .. هل تملك موهبة القيام بهذا التعديل أم ستشترى ثوبًا جديداً .. هذا ما ستحدده إمكاناتها المادية دون إرهاق لميزانية الأسرة .

٣- ماذا ستعد لهذا الحفل من مأكولات ومشروبات ، ومتى ستقوم بتنفيذ كل منها .. هل تنفذها كلها فى يوم الحفل ؟ أم تستعد خلال الأيام السابقة لموعد الحفل ؟ وبإجابتك عن هذه الأسئلة ، تكونين قد تأكدت من قابلية هدفك للتحقيق .



(١) ما الخطوات اللازمة لتحديد الأهداف ؟

*** فكرى جيداً ثم أجيبى عن الأسئلة التالية :**

أ - أحد أهدافى هو ....

ب- الأشياء التى أحتاج إليها لتحقيق هذا الهدف هى :

....

جـ- الأشياء التى يمكن أن تواجهنى وتعوق تحقيق هدفى هى :

....

د - سوف أتغلب على هذه الصعوبات عن طريق :

....

هـ- التاريخ أو الوقت المحدد لتحقيق هذا الهدف أى المدة التى سأستغرقها لإنجاز هدفى:

....

و - الأشياء التى ستتحقق عندما يتحقق الهدف هى :

....

(٢) ما أهمية تحديد الهدف ؟

(٣) ماذا يحدث لو لم نحدد أهدافنا قبل البدء فى أى عمل ؟

(٤) حددى عملاً معينًا مطلوبًا منك ، مثل : جولة فى السوق - استذكار دروسك - المشاركة فى إعداد حفل .... إلخ . ثم قارنى بين إنجازك لهذا العمل بطريقتين :

* الأولى : لم تحددى فيها أهدافك .   * الثانية : حددتى فيها أهدافك .

(٥) أ - حددى خمسة أهداف تودين تحقيقها خلال الشهر القادم .

ب- رتبيها تنازليًا وفق أهميتها لك .

جـ- هل يوجد بين هذه الأهداف ما يمكنك الاستغناء عن تحقيقه ؟

إذا كانت الإجابة بنعم اكتبيها فى الجدول مع ذكر السبب .

د - هل توجد أهداف لا يمكنك الاستغناء عنها - اكتبيها في الجدول مع تحديد السبب.

هـ- رتبى الأهداف التى يمكنك الاستغناء عنها تنازليًا .

و - ما الهدف الذى ظل فى المرتبة الأولى ... ولماذا ؟

الأهداف	ترتيبها تنازليًا	أهداف يمكن الاستغناء عنها	السبب	ترتيب الأهداف التى لا يمكن الاستغناء عنها

ولاء تختار فستانها

ماذا نتعلم فى هذا الدرس ؟

* اختيار الملابس المناسبة للمناسبات.
* ملابس البيت .
* ملابس الصباح .
* ملابس بعد الظهر .
* تعديل فستان ليصلح للحفل .

القضايا المتضمنة :

* المهارات الحياتية .
* ترشيد الاستهلاك .

تابعى معنا كيف بدأت **ولاء** فى إعداد الفستان ، الذى سترتديه فى حفل عيد ميلادها .

لقد تعلمت **ولاء** من دروس الاقتصاد المنزلى أن حسن انتقاء الملابس المناسبة لها ولظروفها العائلية والاجتماعية ، والتى تعيش فيها يساهم فى تدبير احتياجاتها بأقل تكلفة وجهد ممكن ، ويعتبر ذلك مشاركة منها فى تدعيم موارد الأسرة .

فما النقاط التى يجب مراعاتها عند الاختيار ؟

* لن يقتصر كلامنا هنا على العوامل ، التى تراعيها **ولاء** عند اختيار فستان حفل عيد ميلادها ، بل سنستعرض معًا النقاط التى يجب مراعاتها عند اختيار الملابس بشكل عام.
* فلا شك أن أنواع الملابس تختلف حسب المناسبة التى ترتدى فيها ، فهناك فرق بين ملابس البيت وملابس الخروج .. وهكذا .

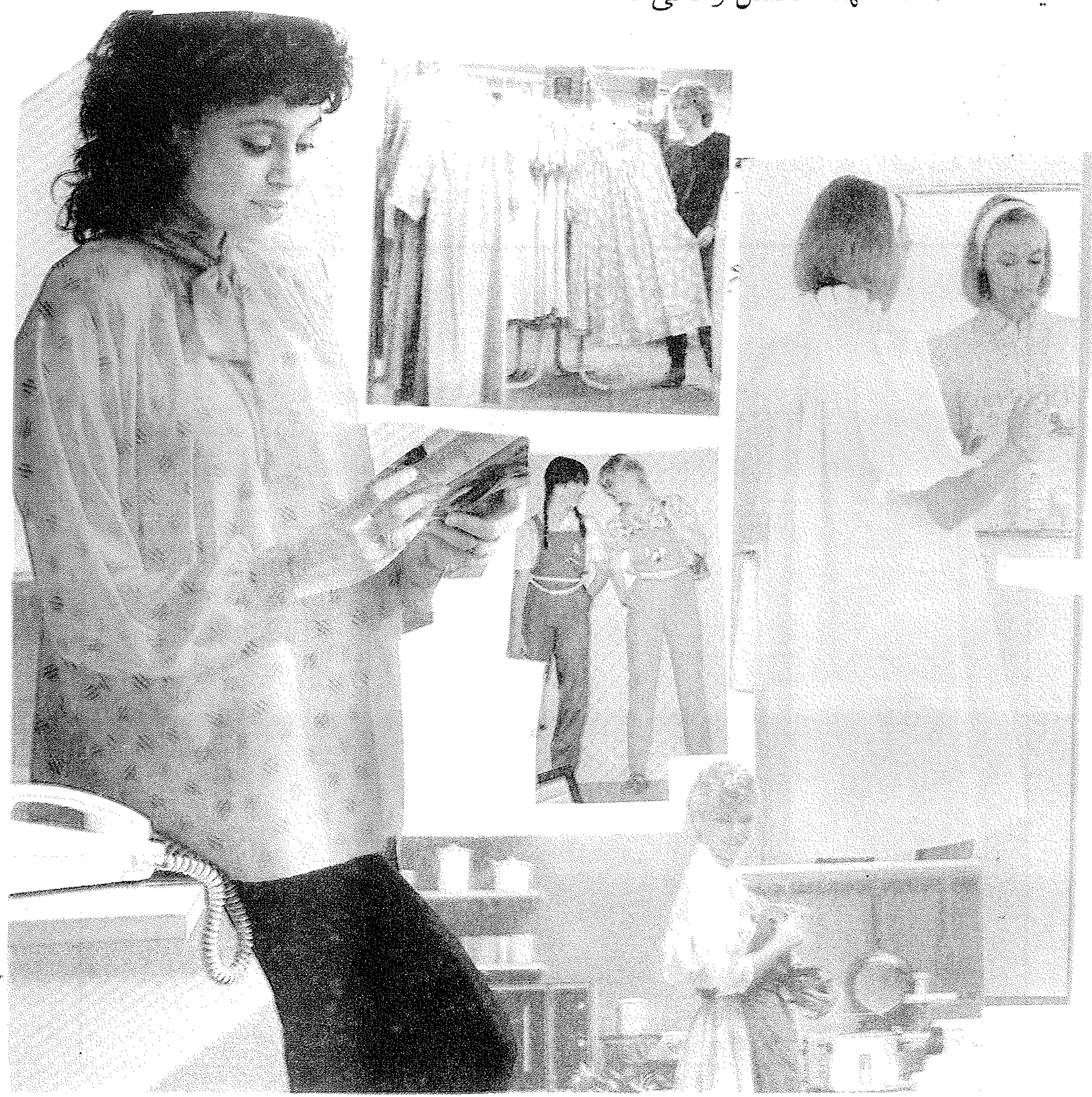
وإليك أهم تلك النقاط :

١- ملابس البيت :

يجب أن تكون عملية ومريحة حتى تيسر لك سهولة الحركة ، أثناء تأديتك للأنشطة المختلفة داخل المنزل .

وهناك فرق بين الملابس المنزلية وملابس النوم ، التى لا يجب ارتداؤها طوال اليوم ، بل يكون استعمالها أثناء النوم فقط ، على أن تستبدليها بإحدى الملابس المنزلية الملائمة مع النشاط اليومى داخل المنزل .

تتعدد الملابس المنزلية من الجلباب القصير إلى الطويل إلى الفستان البسيط المفتوح من الأمام أو الجونلة والبلوزة إلى البنطلون مع البلوزة ، كما يوضحه الشكل . ويستخدم فى تنفيذها الأقمشة سهلة الغسل والكى .



٢- ملابس الخروج :

أ - ملابس الصباح :

تتسم ببساطة التصميم ، وتتنوع من فستان بسيط أو جونلة ذات الكسرات أو الكشكشة والبلوزة أو البنطلون والبلوزة .. ، وتفضل الأقمشة القطنية فى فصل الصيف لسهولة امتصاصها للعرق ، والصوف الناعم مثل الڤيلا لفصل الشتاء ، وجميعها أقمشة تتصف بسهولة الغسل والكى .وتختار الألوان الفاتحة فى فصل الصيف حتى تعكس حرارة الشمس ، وفى الشتاء تختار الألوان الغامقة لامتصاص حرارة الشمس

وعمومًا لا ننسى أن الفتاة فى هذه المرحلة تقضى أغلب وقتها فى المدرسة ؛ لذا يجب



الاهتمام بالزى المدرسى فيعد إعداداً جيداً ، وأن يكون مصنوعًا من قماش لائق جيد؛ ليحتفظ بمظهره طوال اليوم الدراسى .

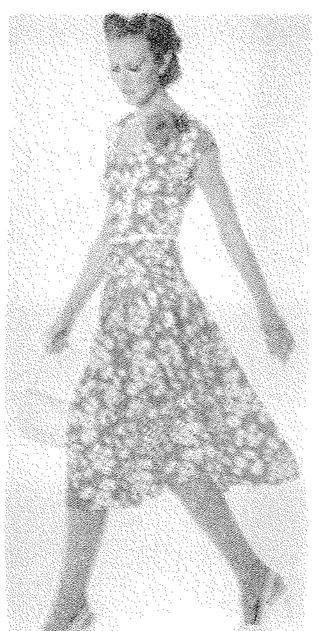
ب- ملابس بعد الظهر :

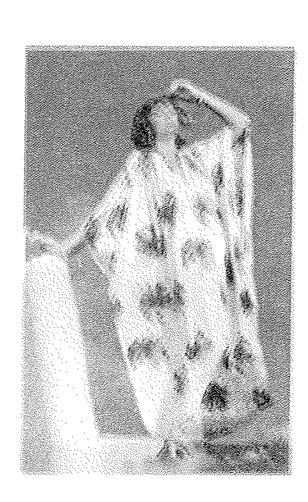
وتنفذ من أقمشة ناعمة مثل الكريب والحرير والقطيفة ، وتستخدم للزيارات والاستقبالات وحفلات الشاى وأعياد الميلاد ، وتتميز تصميماتها بالرقة والنعومة .

ويمكنك استخدام بعض ملابس الصباح ، مع إضافة قطعة (إكسسوار) مناسبة ،











الأحزمة أو ربطات العنق تضفي على فستانك مزيداً من الأناقة والجمال وتجعله مناسبًا لبعد الظهر .

خطوات تنفيذ ربطة العنق بأشكال مختلفة لإضافة مزيد من الأناقة ويمكن استعمال ربطة منقوشة مع فستان سادة أو العكس .

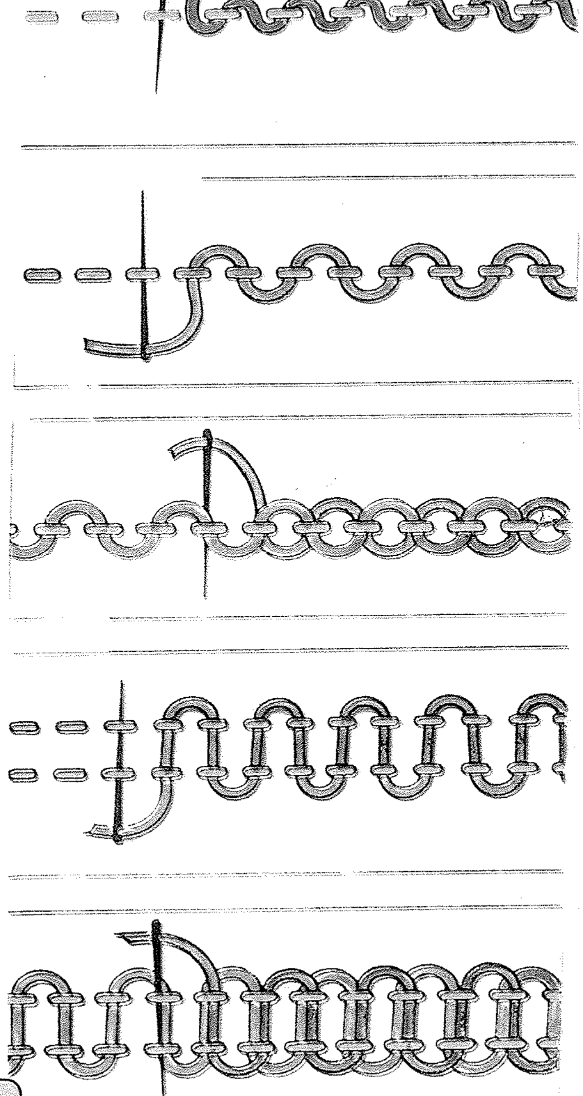


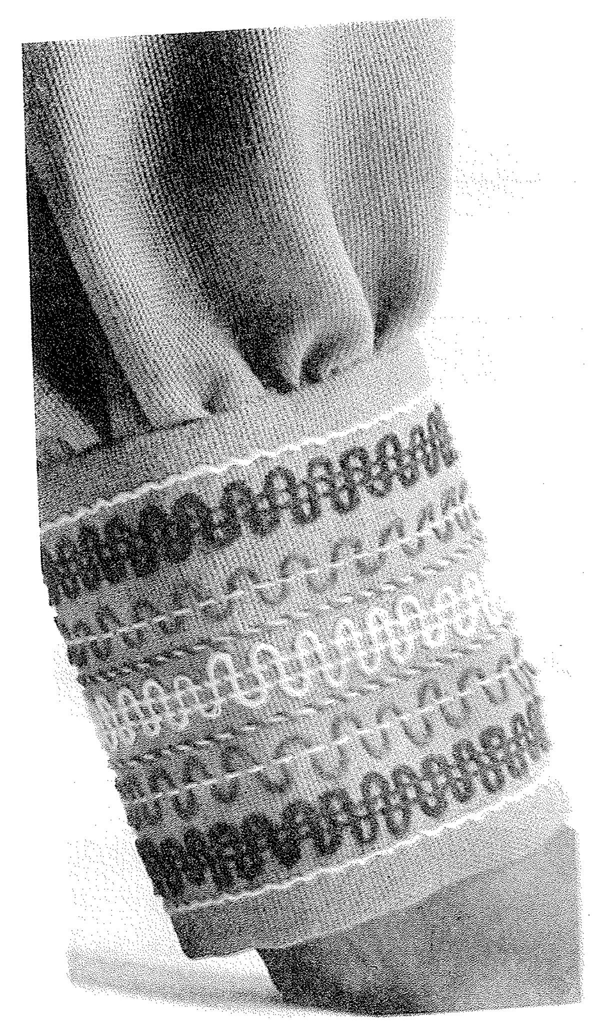
وإليك ثلاثة أنواع من ربطات الأحزمة التى تعدل من شكل الفستان .

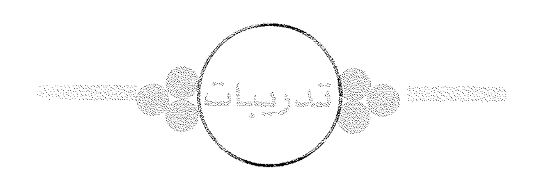
مثل: ورده / كول أو حزام مطرز بالفصوص ، أو بعض التطريز بخيوط لامعة ، والشكل التالى يوضح بعض التصميمات المناسبة .

فما القرار الذى انتهت إليه ولاء :

لقد قررت **ولاء** عدم شراء ثوب جديد ، واختيار أحد فساتينها البسيطة ، واستعانت بمهاراتها فى فن التطريز لإكسابها مزيداً من الأناقة ليبدو جميلاً مختلفًا ... وقد اختارت غرزة السراجة الزخرفية التى تتميز بإمكانية تنفيذ أنواع متعددة منها كما فى الشكل ؛ لتنفيذ الزخرفة فى الأسورة والكول ؛ لتحقق التجديد المطلوب للفستان .واستخدمت فى **تنفيذها الخيوط السميكة مثل : الكوتون برليه الذى يتميز باللمعة المحببة .**







(١) افحصى ملابسك ، جربيها إذا لزم الأمر ثم قسميها إلى فئات مثل فستان ، جونلة ، بنطلون ، واكتبيها فى القائمة طبقًا لشعورك نحو كل منها ... حسب الجدول التالى من حيث اللون –القماش – التصميم .

ملابس أفضلها	ملابس تعجبنى وتحتاج إلى تصليح ، أو إضافات اذكرى الإضافات	ملابس لا تعجبنى .. ولماذا ؟
* فستان		
* بلوزة		
* جونلة		
* بنطلون		

(٢) تصفحى مجلة من مجلات الموضة ، ثم صنفى الأزياء التى تناسب الصباح والتى تناسب بعد الظهر .

(٣) قومى بإعداد مشروع لوحة إعلانات توضحى فيها الإضافات التى يمكن أن تناسب فتاة فى سنك .

(٤) قومى بإختيار أنسب ملابس للأوقات المختلفة مع تحديد المكان الذى سترتدين فيه هذا الزى .

أصناف لحفل عيد ميلاد

فكرت ولاء مع والدتها فى الأصناف ، التى ستقدمها فى عيد الميلاد ، ودار بينهما الحوار التالى :

الأم : ما الأصناف التى تفضلين تقديمها فى حفل عيد ميلادك ؟

أجابت ولاء : لقد اخترت بعض الأصناف ، التى أجيد تنفيذها مثل البسكويت وكعكة الباسطا فلورا أو (البسكوت بالمربى).

الأم : وماذا تقترحين من الأصناف المملحة ؟

ولاء : سأكتفى بعمل بعض السندوتشات المنوعة من الجبن " الرومى " - والكفتة انك تجيدين صنعها يا أمى وتحوز إعجاب الجميع دائمًا ، وسأقوم مع وائل بإعداد السندوتشات قبل الحفل .

الأم : حسنًا لا مانع سأقوم بعمل الكفتة صباح يوم الحفل - وماذا عن المشروبات ؟

ولاء : إننى أفضل تقديم عصائر طازجة لما لها من فوائد بدلاً من تقديم الشاى ، لذا سأختار عصير البرتقال وعصير الموز باللبن، وسوف يساعدنى وائل فى إعداد المائدة .

الأم : بقيت التورتة - وسيقوم والدك فى نفس يوم الاحتفال بشرائها عند عودته من العمل - وسأكلف وائل بشراء الخبز الخاص بالسندوتشات ، والجبن " الرومى" أيضًا فى نفس اليوم .

ماذا نتعلم فى هذا الدرس ؟

- الأصناف المناسبة لحفل .
- طريقة عمل البسكويت .
- طريقة عمل بسطا فلورا .

القضايا المتضمنة :

* المهارات الحياتية .
* الصحة الوقائية والعلاجية .
* ترشيد الاستهلاك .

(لاحظى أن ولاء ووالدتها قد حددتا الأصناف والوقت المناسب لتنفيذ كل منها . لماذا ؟)

ونقدم لك فيما يلى مقادير وطريقة عمل البسكويت وكعكة الباسطا فلورا أو (البسكوت بالمربي) . اللذين نفذتهما ولاء .

بسكوت جوز الهند

المقادير :

١ كوب دقيق +ذرة ملح — ٢ملعقة كبيرة جوز هند

$\frac{١}{٤}$ كوب سكر بودرة — بيضة - ڤانيليا

$\frac{١}{٤}$ كوب ذبد أو سمن — لبن اذا احتاج الأمر — $\frac{١}{٢}$ ملعقة بيكنج بودر

الطريقة :



١- ينخل الدقيق ، ثم يضاف إليه البيكنج بودر وذرة ملح .

٢- تضاف الزبد ، وتقطع قطعًا صغيرة .

٣- تفرك بأطراف الأصابع حتى تختلط المادة الدهنية جيداً مع الدقيق.

٤- يضاف ملعقة من جوز الهند مع سكر البودرة إلى الخليط السابق .

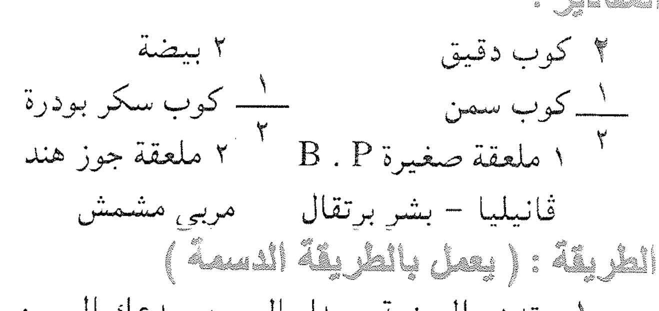
٥- يعجن البيض المضاف إليه الڤانيليا ويكمل العجن بقليل من اللبن إذا احتاج الأمر حتى تصبح العجينة متوسطة الليونه ويسهل فردها .

٦- تفرد على لوح خشب أو أى سطح أملس بسمك حوالى نصف سم وتقطع أشكال مختلفة

٧ - يدهن الوجه بالبيض المخفوق ويرش بجوز الهند ويرص صاج مدهون بالسمن .

٨-يخبز فى فرن درجة حرارته من ١٠ : ١٥ ق .

(كعكة البسطا فلورا) البسكوت بالمربى



المقادير :

٣ كوب دقيق — ٢ بيضة

$\frac{1}{2}$ كوب سمن — $\frac{1}{2}$ كوب سكر بودرة

١ ملعقة صغيرة B . P — ٢ ملعقة جوز هند

ڤانيليا - بشر برتقال — مربى مشمش

الطريقة : (يعمل بالطريقة الدسمة)

١- تدهن الصنية جيدا بالسمن ويدعك السمن جيداً ثم يضاف السكر ويقلب الخليط جيداً حتى يصير كالقشدة .

٢- يكسر البيض ويرب قليلاً وتضاف إليه الڤانيليا ويضاف إلى الخليط .

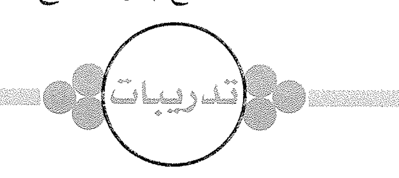
٣- يضاف الدقيق المخلوط بالبيكنج بودر (B . P) إلى لخليط تدريجيًا مع التقليب المستمر حتى ينتهى مقدار البيض وتتكون عجينة متماسكة ثم تفرد العجينة إلى سمك ١سم مع الاحتفاظ بقطعة من العجين لتجميل الوجه .

٤- توضع المربى فوق العجينة بحيث تغطى سطح العجينة تمامًا وترش بجوز الهند ويمكن إضافة بعض البندق .

٥- تعمل شرائط رقيقة مبرومة من العجين ويجمل بها وجه الصينية على شكل كاروهات أو تبشر بالمبشرة بعد تجميدها بالفريزر .

٦- تنزج فى فرن متوسط الحرارة حوالى $\frac{1}{3}$ ساعة .

٧- تقدم على مفرش دانتيل - أو تقطع إلى شرائح على شكل بسكوت أو جاتوه .



(١) انظرى إلى قائمة الطعام والمشروبات التى أعدتها ولاء للحفل . ما رأيك فيها من حيث القيمة الغذائية للأصناف .

(٢) دعوت صديقاتك لحفل بسيط بمناسبة النجاح . اكتبى قائمة بالأصناف التى تودين تقديمها ، وابحثى فى بعض المراجع الخاصة بإعداد الأطعمة ، وعن المقادير وطريقة التنفيذ ، وحاولى تطبيقه فى مطبخك .

الدرس الخامس

اختيار الصديقات



ماذا نتعلم فى هذا الدرس ؟

- العلاقات المتبادلة بين الأصدقاء والزملاء .
- أنماط الأصدقاء وملامح وحدود كل منها .

القضايا المتضمنة :

* المهارات الحياتية .
* حقوق الإنسان .

بدأت **ولاء** فى التفكير فى تحديد أعداد وأسماء الصديقات ، اللاتى ستدعوهن إلى الحفل ؛ ثم عرضت هذه الأسماء على والدتها . وبعد أن راجعت والدتها الأسماء معها ، اعترضت على بعضهن .. تضايقت **ولاء** من هذا الاعتراض .. فماذا تريدين أنت .. هل والدة **ولاء** على حق فى الاعتراض ؟ ... أم أن **ولاء** على حق فيما تراه من حريتها الشخصية فى اختيار صديقاتها ؟

هيا بنا نرى معًا خصائص هذه المرحلة العمرية ، ومدى حاجاتها إلى الاستقلال فى اختيار صديقاتها ، ..... ومدى أهمية رأى الأم فى هذا الاختيار، .... كما ستتعرف أيضًا أنماط الصديقات ، مما يساعدك على حسن اختيار صديقاتك .

العلاقات المتبادلة بين الأصدقاء والزملاء :

لا شك أننا لا نستطيع أن نطلق كلمة صداقة على علاقة الأطفال فيما بينهم من لعب وتسلية .. إلخ حتى لو انفرد اثنان منهم فى اللعب مع بعضهما يوميًا ، لأن الصداقة بمفهومها الواسع لا تبدأ فى هذه السن المبكرة، وإنما تبدأ مع بداية سن المراهقة ؛ أى بداية الاستقلال النفسى ، ولذا فالصداقة تتغير بتغير السن ؛ فهى فى سن المراهقة تأخذ شكلاً وأسلوبًا يختلف عن الصداقة فى سن النضج ، ويرجع ذلك إلى اختلاف الاهتمامات فى كل مرحلة .

وهناك فرق بين الزمالة والصداقة ؛ فالزمالة هى علاقة أقل عمقًا من الصداقة ، ولذا فلابد من التفكير فى اختيار الصديقة ؛ إذ يجب أن تكون ذات مواصفات معينة ، لأن الصداقة هى علاقة بين طرفين ، تقوم على الرضا والتفاهم والتضحية والتعاون والترابط .. وغيرها من الصفات الحميدة ، التى يستحب أن تتحلى بها الصديقة .

وتقوم علاقة الصداقة أساسًا على الأخذ والعطاء بالدرجة الأولي ، وكذلك الحب ، وغالبًا ما يكون للصديقة نفس الميول والآراء ، ويكون بين الصديقات ترابط وإنكار للذات أحيانًا ، وبعد عن الأنانية وحب الذات ؛ فالصداقة ليست مجرد انجذاب إلى فتاة تكون ذكية أو ذات شهرة ، بل من الضرورى أن يكون هناك تشابه فى الصفات والميول والمستوى الاجتماعى أيضًا؛ لأن عدم التوافق الإجتماعى يؤدى إلى الفشل ، وأحيانًا إلى الانحراف وذلك نتيجة للصداقة المبنية على غير أساس من التوافق والميول . وتحرص كل صديقة مخلصة واعية على الصراحة والوضوح عند مناقشة أية أمور بينها وبين صديقاتها ، لأن ذلك يؤدى إلى استمرار الصداقة ربما مدى الحياة .

أنماط الأصدقاء :

إن من أهم حاجات المراهقة فى هذه المرحلة الحاجة إلى الشعور بالاستقلال ، وتبدأ الرغبة فى تحقيق نوع من الاستقلال الذاتى والاعتماد على النفس تؤثر على علاقاتها الاجتماعية مع

أفراد أسرتها ، وتبدأ فى البحث عن البديل ، وغالبًا ما يكون هذا البديل هو جماعات الزميلات (الشلة) ، التى تقوم بدور له أهمية كبرى فى حياة المراهقات ، حيث تساعدهن على الشعور بالتحرر والاستقلال ، كما أنها تعلمهن وتكسبهن مهارات وصفات اجتماعية أساسية للمشاركة فى حياة الجماعة .

وكثيراً ما نجد المراهقات يقبلن من الصديقات أموراً قد يعترضن عليها من أسرهن ، ويتعلمن مهارات يفتقدنها داخل الأسرة .

إن الاندماج فى جماعات الزميلات لا يمنع من البحث عن صديقة حميمة ، تبدأ معها علاقة وثيقة ، أساسها المصارحة ، وإظهار المشاعر ، والشعور العميق بالسعادة . وهكذا تلعب جماعات الصديقات دوراً مهمًا فى تكييف المراهقة ، وإعدادها للحياة المستقلة والتأثير على سلوكها وآرائها ، كما أنها تساعدها على تحقيق ذاتها وزيادة ثقتها بالنفس .. فهى لا تشعر بين أقرانها بأنها ضعيفة أو ضئيلة ، لا فى جسمها ولا فى أفكارها ولا فى شخصيتها ، كما هو الحال عندما تكون فى حضرة الكبار .

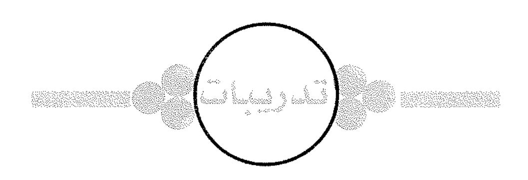
ومع ذلك . . فلا بد من مراقبة الوالدين لبناتهم وأبنائهم بل وتدخلهم فى الوقت المناسب للتأكد من صحة وسلامة العلاقة بين الأبناء والأصدقاء .

وعادة ما تختار المراهقة صديقاتها بنفسها ، رافضة تدخل الكبار أو توجيههم لها ، ولذلك فإن حسن انتقاء الصديقات يعد أمراً مهمًا وضروريًا فى هذه المرحلة .

وهكذا ترين أن والدة **ولاء** كان لها الحق فى الاعتراض على بعض الصديقات .

أما ولاء .. فإن لها بعض الحق ؛ لأن هذا من خصائص مرحلتها العمرية ، ولكن كان عليها فى النهاية أن تقتنع برأى والدتها ؛ لأنها تعرف جيداً مدى حبها لها ولمصلحتها .

والآن بعد أن تعرفت هذه الآراء ، اكتبى قائمة بفوائد ومضار (الإيجابيات والسلبيات) فى الانتماء إلى مجموعة من الصديقات .



(١) اكتبي قائمة : بالصفات التى تحبينها فى صديقاتك .

وأخرى بالصفات التى لا تحبينها فى صديقاتك ، ومدى تأثير هذه الصفات فى علاقة الصداقة

صفات أحبها	صفات لا أحبها	تأثير هذه الصفات فى علاقة الصداقة

* والآن .. ماذا عنك أنتِ ؟ اذكرى الصفات الحسنة المتوفرة بشخصيتك والأخرى التى تغضب الآخرين منكِ .

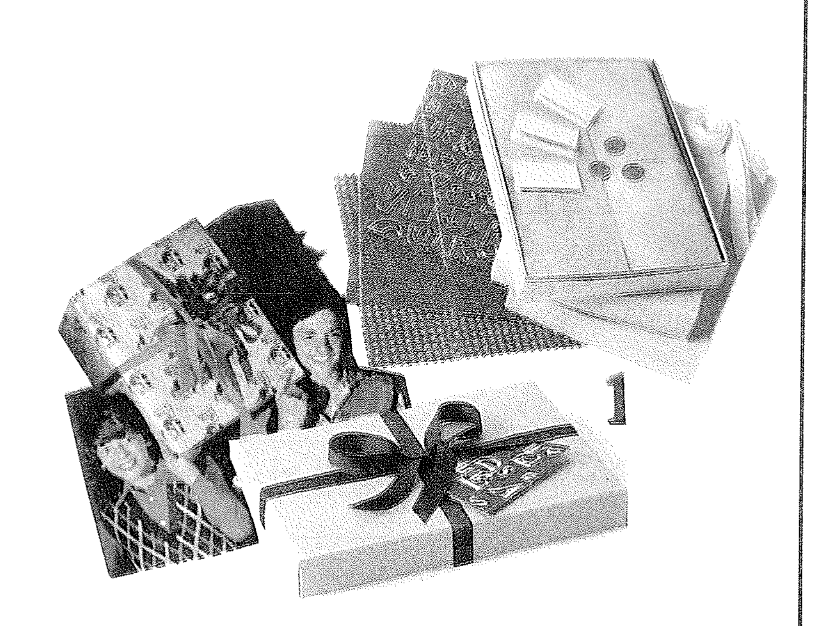
إتيكيت تقديم الهدية وتقبلها

ماذا نتعلم فى هذا الدرس ؟

- مواصفات الهدية .
- أصول تقديم الهدية .
- أصول تقبل الهدية .
- تنفيذ هدية بسيطة .

القضايا المتضمنة :

* المهارات الحياتية .
* حقوق الإنسان .



إذا كنت إحدى صديقات **ولاء**، ودعتك لحفل عيد ميلادها .. فإنه من الطبيعى أن تقدمى لها هدية ، وتحاولين أن تكون الهدية مناسبة لها حتى تسعد بها ... ولكن الهدية فى نفس الوقت - ستكون فى حدود ميزانيتك ... أى أنك تقومين بحجز جزء من مصروفك لمثل هذه الحالات الطارئة ، أو المناسبات مثل عيد الأم ، أو عيد ميلاد أحد أخوتك أو إحدى صديقاتك ، أو مناسبات النجاح والأفراح والأعياد .. أو عند زيارة مريض .. إلخ .

إن تبادل الهدايا فى المناسبات المختلفة من العادات الاجتماعية ، التى توجد فى معظم المجتمعات ، وهى مهمة لإيجاد الألفة والمحبة بين الأفراد . وأجمل ما فى الهدية - أى هدية - إنها

تبعث السعادة فى نفس المُهدِى والمُهدَى إليه ، بغض النظر عن القيمة المادية ؛ إذ أن القيمة المعنوية للهدية ، وخاصة إذا أحسن اختيارها ، هى أقوى ما يدعم بناء الصداقة ، وينمى روابط الود والإعزاز .

وليس من المهم أن تكون الهدية لصديقتك غالية الثمن ، ولكن المهم أن تكون - شيئًا مناسبًا يهم تلك الصديقة ، ويدخل السعادة إلى نفسها . وبصرف النظر عن مناسبة الهدية أو سعرها ، فهناك عدة أمور ينبغى مراعاتها عن تقديم الهدايا ، مثل :

١- أن تكون الهدية مناسبة للشخص المقدمة إليه ، فما يقدم للشاب قد لا يناسب الطفل، وما يقدم للمرأة قد لايناسب الرجل ، وما يناسب المرأة العاملة قد يختلف عما يناسب ربة البيت المتفرغة .... وهكذا .

٢- بعد اختيار وشراء الهدية ، يجب نزع بيان السعر من عليها .

٣- يحسن تغليف الهدية بطريقة جميلة ، وتوجد أوراق وشرائط ملونة خاصة لتغليف الهدية ؛ لأن ذلك يعنى الاهتمام بالشخص الذى ستقدم له .

٤- يجب أن يعرف الشخص اسم مقدمة الهدية ، فإذا قدمت الهدية شخصيًا سهل ذلك، أما إذا أرسلت الهدية مع أحد ، أو عن طريق البريد .. فيجب وضع اسم مقدمة الهدية ، مع تحية بسيطة .

٥- فى حالة تقديم الهدية شخصيًا .. يجب أن ترفق مع الهدية كلمة بسيطة ، تعبر عن التمنيات الطيبة للمناسبة التى تقدم فيها . ومن غير اللائق أن توضع الهدية على أحد المقاعد أو المناضد ، دون أى كلمة من مقدمها . أحيانًا - بعد انتهاء زيارة أحد الأصدقاء وانصرافه - أن يكتشف صاحب البيت (لفة) على أحد الكراسى وقد يسرع وراء ضيفه ليعطيه ما نسيه ، وعندئذ يكتشف أنها هدية ... وبالطبع فإن الهدايا لا تقدم بهذه الطريقة .

٦- على من تقدم له الهدية أن يشكر صاحبها ، وأن يسارع بفتحها فى وجوده ، ويعبر عن سعادته بها ، ويمتدح ذوقه فى الاختيار .

وبعد أن تعرفت إتيكيت تقديم وقبول الهدايا ، سنقدم لك أيضًا طريقة عمل هدية بسيطة.

عمل هدية بسيطة - باستخدام مهارة التطريز :

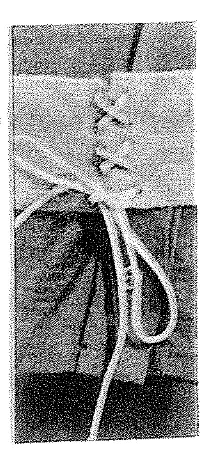
إذا كنت إحدى صديقات ولاء، ودعيت إلى حفل عيد ميلادها ، فماذا ستقدمين لها .. سيكون أمامك اتخاذ قرار باختيار الهدية ، التى ستدخل السرور على ولاء، وتحوز إعجابها ، وأيضًا القرار إما بشراء الهدية (جاهزة) ، أو تقومين بعملها بنفسك .

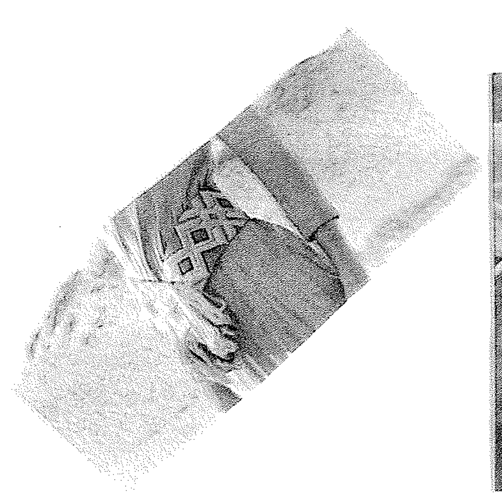
والهدايا التى تقومين بعملها لها تقديرها الخاص ، نظراً للوقت والتفكير المبذولين فى إعدادها ، علاوة على المتعة الكبيرة التى تحدث عند تنفيذ شئ مبتكر . ويأتى ذلك الشعور نتيجة لاستخدام المهارات التى تتقنيها مثل : مهارة الخياطة ، أو التطريز ، أو الكروشيه ، أو التريكو ، أو عمل بعض أنواع الحلوى مثل البسكويت أو الكعك ، أو عمل قطع فنية .. وغيرها .

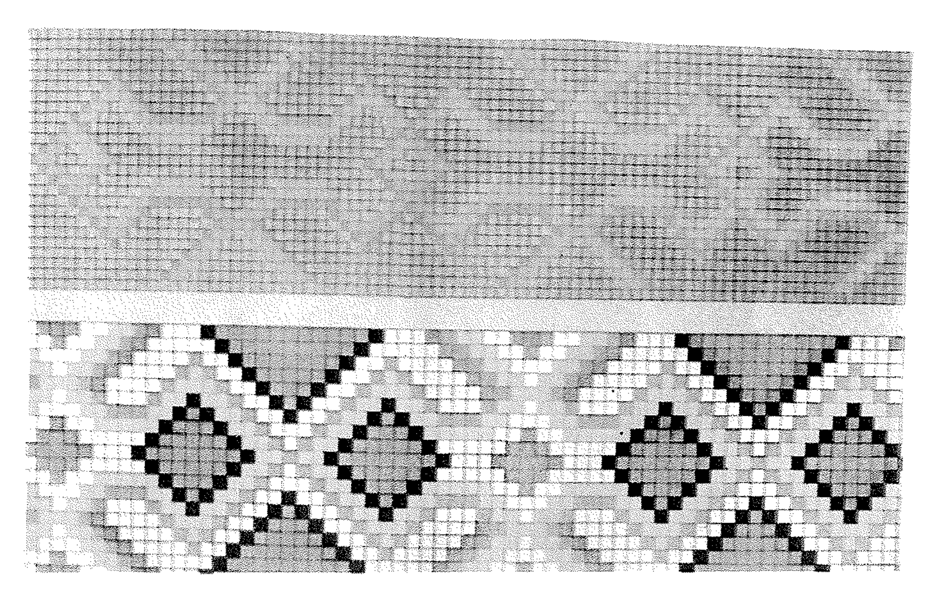
وفيما يلى : بعض الأفكار الخاصة لعمل هدية ، باستخدام إحدى المهارات التى تعرفينها.

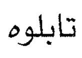
أمامك رسمتان ممكن استخدامهما فى زخرفة حزام ، أو إسورة بلوزة أو فستان أو بعض الهدايا الأخرى المنوعة وتستخدم فى تنفيذ هاتين الرسمتين غرزة الكانفاه بخيط " كتون برليه" ، بألوان متعددة مناسبة .



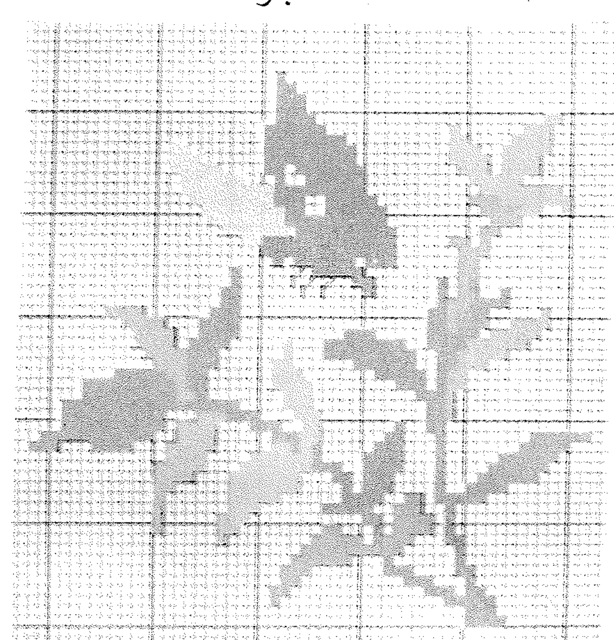


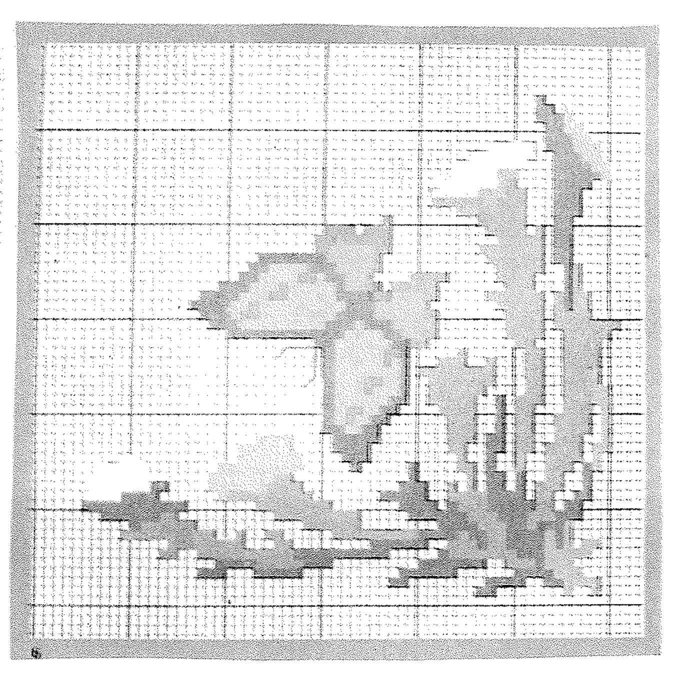




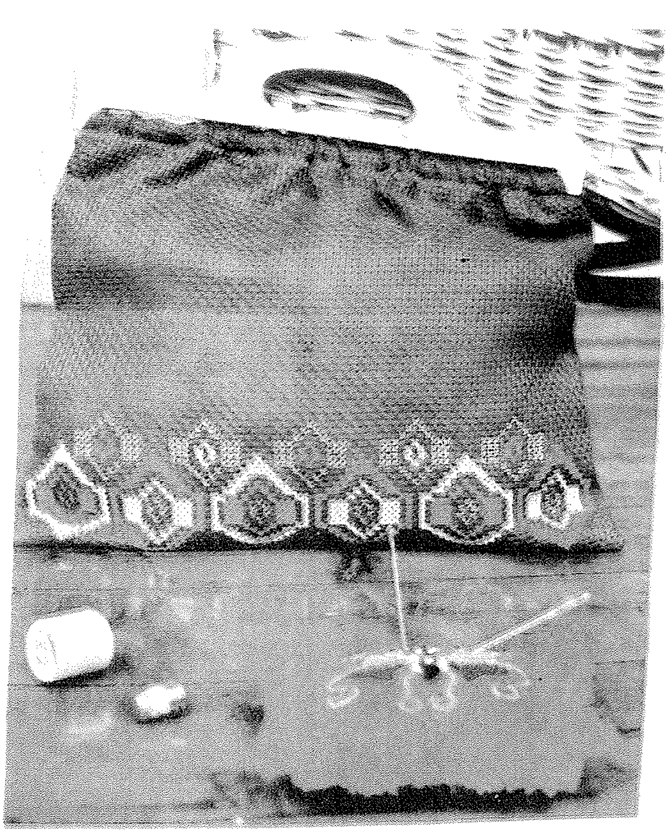


تابلوه

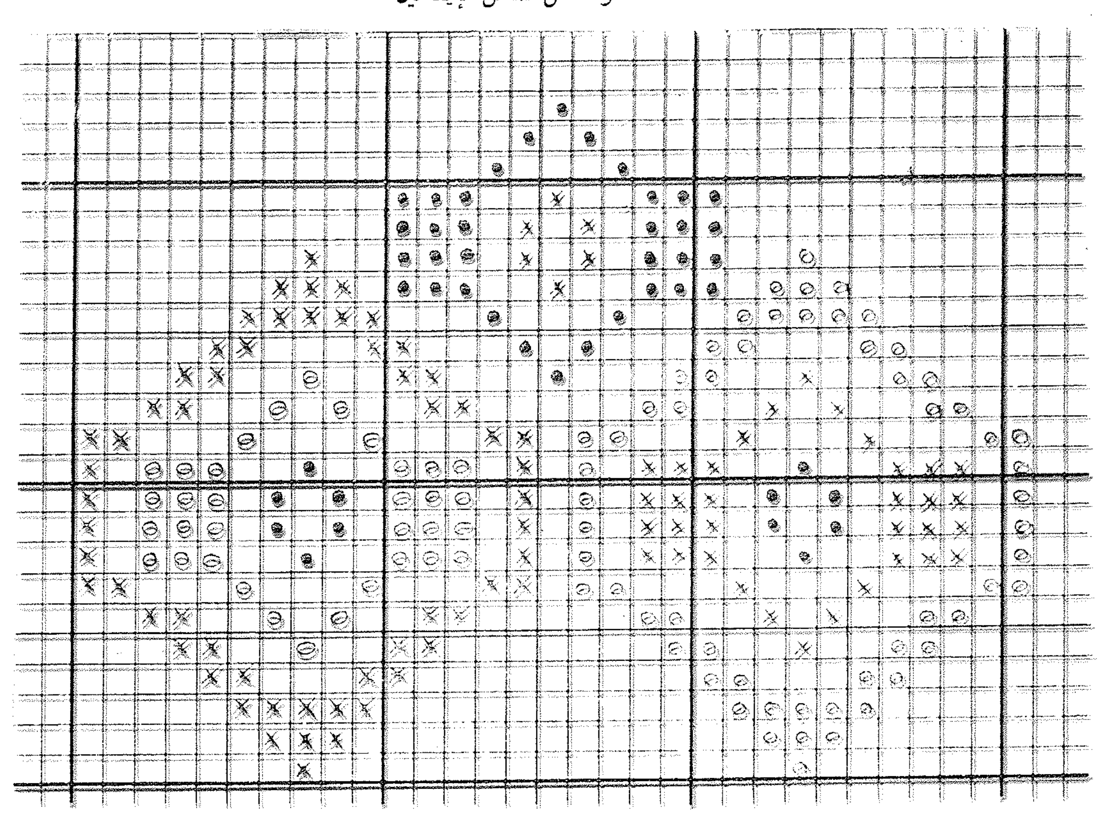




مفرش



شنطة مصنوعة من قماش الإيتامين



وحدة الكانڤاه المستخدمة فى زخرفة الشنطة

مقاس الكتاب	٥٦ ٨٢سم
عدد الملازم	٣/٤ ٥ ملزم
وزن ونوعية ورق الغلاف	كوشيه ١٨٠ جم أبيض مستورد
وزن ونوعية ورق المتن	٧٠ جم أبيض
ألوان الكتاب	ألوان للمتن والغلاف
رقم الإيداع	١٥٩٠٤/٢٠٠٠

مطابع ستى فرست